姉 ageha

お姉さん
アゲハ

11月号 偶数月7日発売
2016年10月7日発売

くすんで見えると
老けて見える!
5歳若く見せる
血色Make

BIGBANGライブレポート

ヘアもメイクも恋愛もSEXも
もう、なりたい自分を偽らない!!

自分本位な女♥になる

ギャルでもない!
おばさんでもない!
アラサーの
お姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

10月&11月を乗り切る

アウター ワンピの着回し底力!!

Part1 アウターはロングカーデ/ウールコート/ライトアウターがあればいい♡

Part2 小物を変えてレディ&カジュアルに同じワンピを6通りに着てみた!

基本の巻き下ろしから婚活、
ママ時短、横顔美人になれる
アレンジまで!

お姉さんの秋ヘアルール

食欲の秋、読書の秋…
そしてお姉さんにはシミ取りの秋!!

白雪肌姫と6人のシミ取りレーザーこびと♥

もうギャルは引きずらない!!

ハネライン、
粉っぽベース、
細まゆげ…

ちょい古メイクお直しLesson!

ちょっとぐらい二の腕が太くても、
太ももが立派でも、
細見えする方法あります!

凹凸(メリハリ)ボディの作り方

筋トレ ストレッチ マッサージ 補正下着 食事法 サプリ

心の隙間を埋めてくれる
11冊の推薦図書
私の病み解消本ライブラリー♥

女子力が上がる!
自動的にモテる! しかも超簡単!
「美人しぐさ」講座♥

「恋愛=人生のすべて」
じゃなくなったら
愛し方も愛され方も
より深いものに
変わってきた♥

アラサーのリアル恋愛白書～心と体と男と愛情～

お姉さんアゲハ 11月号 もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!! アラサーのためのビューティ雑誌です♥

主婦の友社

MERRY and Bright

可愛いサンタに変身するのが一番の贈り物でしょ？

シュガー＆ジュエルズ

sugar & JEWELS

今年のパステルは甘すぎないダスティーカラーが絶対可愛い!
ガーリーで色っぽさを兼ね備えたダスティーパステルを皆で
お揃いで着ればインスタ映えもGood♥

Model: Rina Sakurai,Kanae Sugiyama,Ai Orimo **Camera:**Tatsuya Kuribara **Hair&Make:**Ayumi Maruyama

【右】ラベンダーサンタ サンタ5点セット(帽子,ワンピース,ショール,リストウォーマー,レッグウォーマー)￥8,980、サンダル￥6,463【中央】ピンクサンタ サンタ4点セット(帽子,ワンピース,カフス,レッグウォーマー)￥7,980、ピアス￥4,500、サンダル￥12,000【左】ライトブルーサンタ サンタ4点セット(帽子,ワンピース,アームウォーマー,レッグウォーマー)￥8,980、ピアス￥4,500、サンダル￥6,463/すべてsugar&JEWELS

(PART 01)

at HAPPY X'MAS

PASTEL STYLE
CUTE&SEXY

愛されパステルカラーでいつもより
特別なクリスマスに♥

" This year's epidemic Santa "

Christmas Collection

特別なX'masの特別なDrees♥

sugar、JEWELSからサンタコスに負けないcuteなクリスマスドレスが登場♥
聖なる夜は大切なあの人のためにとびっきり可愛いわたしをプレゼントしましょ♥

(PART 02)

Wrap Skirt mini 2way

歩く度に視線集中♥
取り外せるショートinミニ♥

上品ジャガードにファーが付いて可愛さをプラス。オーガンジーのロングスカートは取り外してミニドレスとしても使える万能ミニ♥

ドレス￥19,800　サンダル￥6,463
イヤリング ￥2,500　/ sugar

(PART 03)

Scalloped setup flare

人気のスカラップが今年らしい
セットアップサンタ♥

高級感のあるジャガード素材にファーとポンポンが付いた可愛さ満載サンタ。オフショルダーでSEXY肌魅せも演出♥

ドレス￥19,800 イヤリング ￥2,500/ sugar

Model : Rina Sakurai Kanae Sugiyama
Hair&make : Aumi Maruyama , Camera : Tatsuya Kuribara

PART 04

Sweet rouge Onepiece

**スウィートなフレアワンピで
女子力高い！って思わせたい♥**

深めなボルドー×ブラックの組み合わせが
クリスマスらしい細魅せフレアワンピ♥
グローブをプラスしてより小悪魔っぽさを
演出してみて★

ドレス￥7,389　イヤリング ￥2,500
グローブ￥2,759 / JEWELS

PART 05

Lady rouge Tytedress

**レディな色っぽシルエットで
誰よりもSEXYなクリスマス♥**

大胆な胸元カットとタイトなボディラインに
ドキっとするメンズが続出♥リボンベルトで
甘さもプラスすれば主役STYLEの完成♥

ドレス ￥7,389　グローブ ￥2,759 パンプス ￥6,463
/ JEWELS

sugar
http://www.sugar-net.com/
sugar 公式
LINE@ sugar-dress
Instagram dress_sugar

JEWELS
http://www.jewels-net.jp/
JEWELS 公式
LINE@ jewels-dress
Instagram jewels_dress

姉ageha限定特典

5,000円以上で使える￥500OFFクーポン

クーポンコード：ane10

sugar・JEWELS 公式WEB STOREで
お買い物の際にお使いいただけます。
お一人様一回のみのご使用に限ります。

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

［第14回］
ヴィセ アヴァン　シングルアイカラー

人気のヴィセから手の届きやすいお値段はそのままに、ちょっぴりモードでエッジの効いたアイテムを揃えた新ライン"ヴィセ アヴァン"が登場♥　中でもアイシャドーは発売、即大人気!!　その魅力に迫ります♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

大人だからこそ使いこなせる上品、高発色なアイシャドー♥

売り切れ&入荷待ち続出!!

人気の6色。（上から時計回りに）ヴィセ アヴァン　シングルアイカラー　006 COSMO PRISM　7色に輝くスパークリンググレー、003 COTTON PEARL　上品な輝きのホワイト、015 UNDER THE MOON　ロシアンブルーのようなウォームグレー、018 NEO ANTIQUE　ヴィンテージレザーのようなブラウン、008 SUNDRESS　シアーなサンセットオレンジ、010 FROST MIRAGE　洗練されたクリーンなパープル　各¥800（編集部調べ）／コーセー

イイ女を演出できる上品アイシャドー♥

発売するやいなや、話題沸騰中のヴィセ アヴァンのシングルアイカラー♥　ほどよいラメ感で、ギャルっぽくなりたくないけれど目元を華やかに彩りたいお姉さんにぴったりのアイシャドーです♪　単色売りだから、好きな色だけ買えてムダがないし、コンパクトで持ち運びにも便利。しっとりとした質感のパウダーはひと塗りでもきれいに発色してくれるし、重ねて使えば自然な陰影で立体的な目元に★　ベースカラーにヌーディーカラー、グリッターカラー…と色数も全20色と豊富だから重ね使いすればどんなシーンにも対応可能なんです♥

中でも人気が上の6色✧003のコットンパールはちょっとベージュがかった白で、アラサーのお肌にも白浮きせずなじみます♪　015は1色で目元を色っぽく演出。010の淡いパープルはくすみがちな目元に透明感を与えてくれます♥008は自然な血色メイクに欠かせないカラー。018は、流行りのドライローズメイクにもぴったりの赤味がかったブラウンです。006のコスモプリズムは、7色のラメ入りで、イベント事の多いこれからの季節に活躍すること間違いなし♪

想像しただけでもわくわくするヴィセ アヴァンのラインナップは、他にもリップティントが大人気♥　ぜひ、手にとって試してみて☺

姉

お姉さんアゲハ ageha

2016年11月号

COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Yuuka Obara
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
ベスト、ショーツ/ともにスタイリスト私物

CONTENTS

139

025

057

006

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

なるためのヘアルール30

洋服を着る、メイクをする。

それと同じくらい女の装いとして大切な「髪」。
５年前に比べたら、なんでも似合うわけじゃないけれど、
年齢相応とか、無難なだけはイヤ。

自分のコンプレックスに向き合って、
ちょっぴりトレンドも意識して、今生きてる場所にちゃんと順応する。

それがなによりも大切♥

自分らしくて人をハッとさせるイイ女になる
お姉さんの秋ヘアルールをこっそり教えます♥

Rule 1

ペタンコはダメ！

ふわっと、バサッと、エロス髪♥

洗いざらしの髪をタオルドライして乾かしたようなルーズで無造作なエロス髪が理想✧。 トップがペタンコだとこなれた感じが出ないから、ふわっと空気をはらんだボリュームが大事。髪をバサッとかきあげた時、ちょっぴり顔にかかるイメージ

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

Side

Back

ニット¥6,380／EGOIST ルミネエスト新宿店　ネックレス¥2,000／Delyle NOIR 渋谷109店

※クレジットのない物はすべてモデル私物です。

rule

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
HAIR_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
[P06-13,P16]
EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

How to エロス髪♥

さやか流のエロス髪を仕上げるコツはトップの立ち上がり&ねじりながら巻くこと♪　使い方をちょっと工夫すれば、手持ちの道具でも一気にこなれた印象にチェンジできるからTRYしてみて

Process

① 分け目らへんの髪をざっくりつかんで持ち上げ、根元にドライヤーを当てて立ち上がるようにクセづけ。これをやっておくと仕上がりが全然違う✧

② 巻き残しがないように耳の高さから上と下にブロッキング！　ボリュームが少ない人はP17に載ってるシーミストをかけておくとバサッと仕上がるよ

③ 1回に巻く毛束の量は少なめ。顔周りは外巻きに仕上げたいので取った毛束を逆向きの内側にねじるのがポイント♪　ねじる向きを覚えておこう！

④ 32mmのコテでねじった毛束を外巻きに巻いていくよ。毛先は10cmほど逃しておいて巻きつけたら約5秒前後熱を加えるぐらいのライトな巻きで！

⑤ 次の毛束は外向きにねじっていくよ。外巻きと内巻きをランダムにして巻くとボリュームが出てふわっとした仕上がりになっていい✧

⑥ 外向きにねじった毛束を内巻きにしていきます。前髪以外はプロセス③～⑥を繰り返して、全体的にふわふわのMIXウェーブに仕上げて♪

⑦ 前髪部分は毛束をねじらずに根元から外巻きに！　写真のようにコテをナナメに持ち、毛先は10cmほど逃してしっかりと巻いてね

⑧ 束になった巻きを手でほぐすように持ち上げてくしゃっと仕上げるよ♥ 時間がたって巻きがくずれるのもこなれた感じになっていいんだ

Base

Hair Data

毛量♥多い
髪質♥やや硬め
太さ♥普通
エクステ♥なし

外国人セレブみたいなこなれ団子♥

さやかのメッシーバンArrange

Process

① ざっくりと手ぐしでひとつにまとめて、最後までゴムを通さずに髪で輪っかを作る。下めの位置だと大人っぽく完成するからオススメだよ

② 後頭部や輪っか部分の毛を引き出して無造作なルーズ感を出していく。ゴムを隠すようにランダムにピンで留めればメッシーバンの完成✧

Finish

ほどよい隙とラフさ♥
今っぽいのは低めだよ

Salon Data

Fi-Ne 原宿

東京都渋谷区神宮前4-31-11 原宿TKビル５F　☎03-6804-3331 ●営業時間：平日12:00～22:00、土日祝11:00～21:00●定休日：不定休●アクセス：明治神宮前駅徒歩1分、JR原宿駅徒歩5分

ORDER SHEET

根元はカラー＋ハイライト、中間～毛先はブリーチでグラデーションのベースを作り、全体に薄めのグレージュ系のカラーをかぶせます。色味の強いローライトも隠し味で入れることで外国人風カラーになります。（担当／片桐さん）

美髪を制する者はキレイを制す♥　老けないイイ女に

お姉さんの秋

autumn hair

Rule2

失敗を通して辿りついた
これが私のベストカラー♥

お姉さん的ヘアカラーの秘密♥

専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

いろんなヘアカラーや髪型に挑戦してきた10代や20代前半。たくさん失敗してきたからこそ、自分に似合うものがわかってきた😊 そんな自分のコンプレックスを解消してくれる、代表的な3つのカラーをご紹介します♥

毛流れがキレイに見える魔法のカラー✧

Side

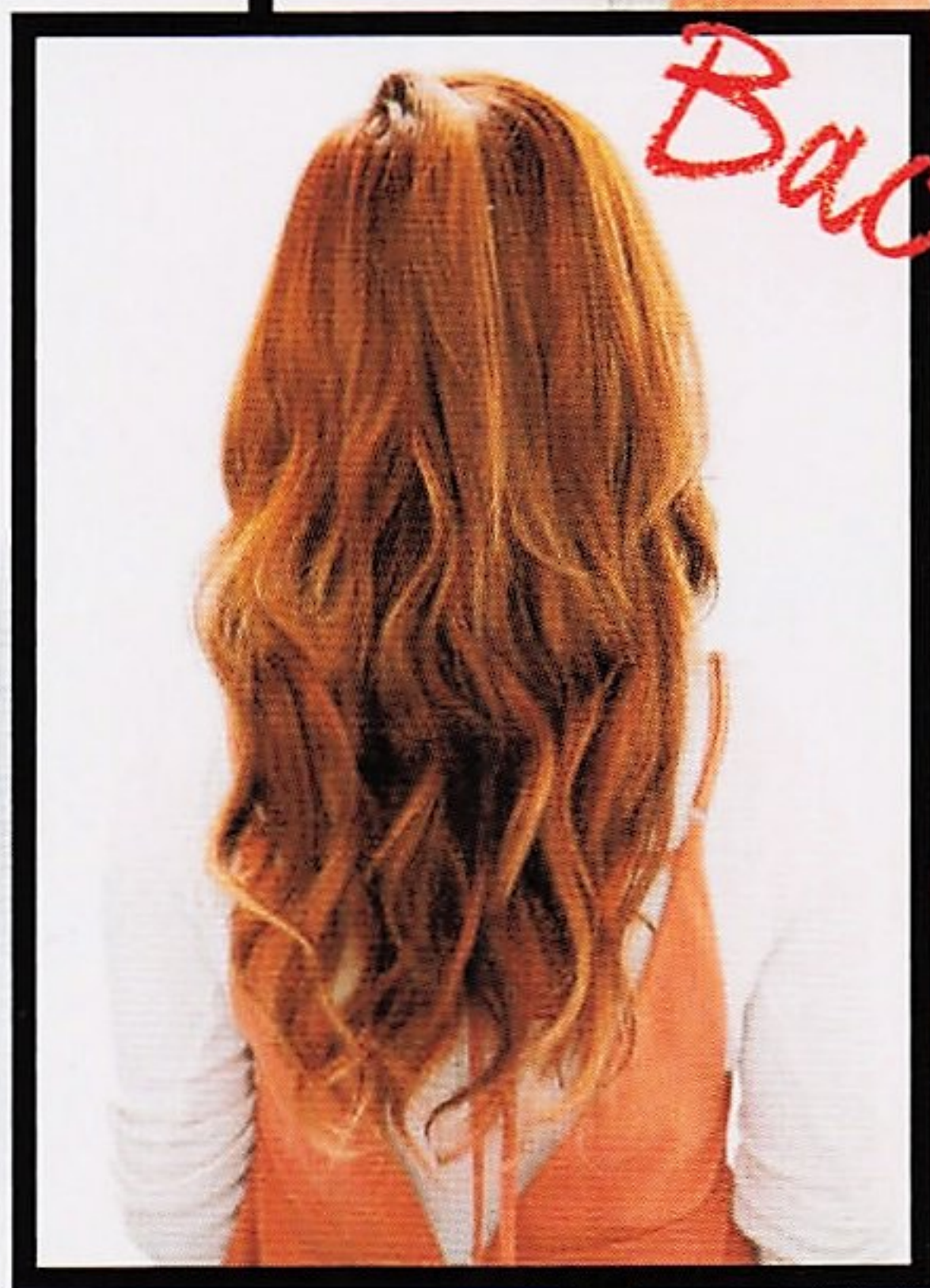
Back

Hair Data

毛量♥	多い
髪質♥	普通
太さ♥	普通
エクステ♥	50本

ホワイトヘアが目立たなくなるハイ&ローライト

1本でも見つけると気分が落ちるホワイトヘア💧 ダーク系カラーだと目立つから明るめカラーがいい😊 でもベージュやブロンズはキャラじゃないから、ハイライト&ローライトを入れて大人っぽいウォームブラウンに🐱

ニット￥4,490／RESEXXY渋谷109店 サロペット￥7,900／LIP SERVICE チョーカー￥2,100／お世話や

Salon Data

Hair salon GLAM S

東京都新宿区歌舞伎町2-22-1ホテルシェーナ1F ☎03-6233-8309 ●営業時間：平日14:30〜翌朝6:00、土日朝6:00〜14:30まではネット予約のみの完全予約制●定休日：年中無休●アクセス：JR新宿駅東口徒歩7分、東新宿駅徒歩4分

ORDER SHEET

12トーンのシナモンベージュをベースに全体的に細めのハイ&ローライトを入れた3Dカラー✧ エクステは細めにつけてナチュラルに！ ブリーチなしでもエクステでハイライトを入れて明るくできます。（担当／菊池さん）

オーラを放つ♥年齢不詳のアッシュベージュ

お姉さん世代だからって明るい髪色はダメだなんて昔の話。自分らしく、輝けるヘアカラーを大切にしたいって意見が最近は多くなってきた✧ ヘアカラーは派手でもTPOやルールをしっかり守ること、それが大事

Hair Data

- 毛量♥やや多い
- 髪質♥普通
- 太さ♥やや細め
- エクステ♥約80本

オフショルワンピース¥6,300／LIP SERVICE

専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

毎日変えられないから自分が好きな色でいたい♥

Side

Back

Salon Data

HAIR&NAIL&DECO CARRY
東京都豊島区池袋2-44-2 TISビル2F ☎03-3971-8220 ●営業時間：11:00〜20:00●定休日：火曜日●アクセス：JR池袋駅西口・北口徒歩3〜4分

ORDER SHEET

ブリーチ後、アッシュベージュをかぶせて黄味を抑えます。CARRYエアリーウェーブのエクステを襟足から全体に80本＋前髪の長さ出しで数本つけています！　形状維持ができてお手入れも簡単だからオススメ。（担当／小柳さん）

パサつきしらず♥キューティクルなダークブラウン

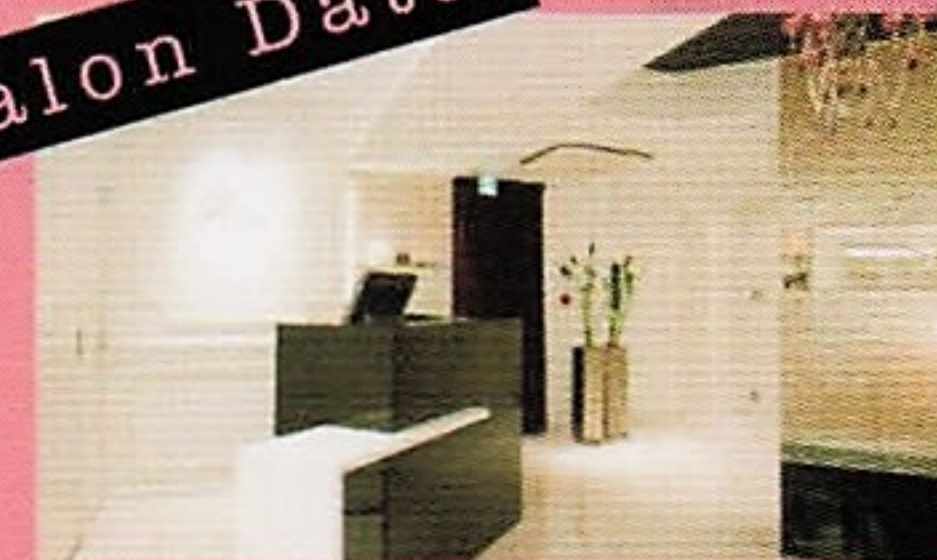
しっとりと落ち着いたイメージになれるヘアカラーはダークブラウン。ブリーチせずにカラーリングできるから傷みも減らせるし、毛流れやツヤが美しく見える✧ 髪の毛のトーンが暗いと肌が白く見えるから一石二鳥でしょ

Side

Back

素髪を生かしてツヤ感重視の美肌カラー

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

Salon Data

Tia by RISEL
東京都渋谷区宇田川町35-6　下田ビル3F ☎03-5456-9565 ●営業時間：月・火・木・金12:00〜21:00、土日祝10:00〜19:00●定休日：水曜日●アクセス：JR渋谷駅徒歩6分

Hair Data

- 毛量♥多い
- 髪質♥赤味が出やすい
- 太さ♥太め
- エクステ♥なし

ORDER SHEET

RISEL独自のトリートメントカラー「ハイブリットカラー」を使用しています。バストトップレングスに顔周りとトップのみレイヤーを入れて柔らかみのある12トーンのシフォンベージュでカラーリングしました！（担当／浅野さん）

ボーダーニット¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ネックレス¥1,900／LIP SERVICE

Rule3

実は正面よりも見られてる！
隙と色気もアピールできる♥

横顔美人になるアレンジ♥

歩いている時、ドライブ中の車内、カウンター席で横に並んだ瞬間…思わず見惚れてしまう横顔美人♥　正面から見る顔と違って、横顔は普段見せないその人の一面を見た気になってドキッとさせる効果があるんだとか。より魅力的になれるアレンジをご紹介♪

正統派美人になる基本のポニテ

気品があって気張り過ぎない、大人の代表アレンジが低めのポニテ♥　飾り過ぎないスッキリとまとめたポニテは年下から年上まで幅広い層から好感触😊　簡単そうに見えて実は奥深い基本のポニテをマスターしましょ✧

美人Point
トップはふんわり、サイドはタイトに。

美人Point
目と耳上の線上で結ぶと大人っぽい♥

美人Point
耳に髪を半がけしてこなれ感を演出✧

美人Point
立体的なおくれ毛&隙間を作って小顔😊

Front

Back

専属モデル（31歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美 早紀

シャツワンピース¥12,800／pool studio alivier（銀座マギー）

Process

1. フェイスラインの生えぎわが見えないよう、こめかみあたりの前髪を薄めにバランスよく垂らして、それ以外の毛を手ぐしでざっくりと集めていく。
2. 目尻と耳上をつなぐ線の延長線に結ぶよ😊　写真のようにサイドをきっちりと整えながらキツめにゴムを結ぶのがコツ♪あとで崩しやすいよ！
3. 鏡でバランスをチェックしながらトップの毛を少しずつ引き出す。サイドは耳上の毛を少したるませて耳に半分かけるとこなれた雰囲気に♥
4. ポニテ部分の毛束を薄く取り、ゴム部分に巻きつけて隠しピンで留める。もう一度、鏡でバランスを見ながら後頭部のふわふわを調整しよう♪
5. ポニテ部分をストレートアイロンでジグザグの波型に動かしてウェーブに仕上げていく。あまりクセがつかないようランダムに当てるだけでOK♥

しっとり大人め♡

たるみ感×三つ編みシニヨン

ロングヘアのお姉さんにオススメしたいアレンジがコレ♡ 三つ編みを使ったシニヨンはとっても簡単なのに手が込んで見える♥ しっとりと儚げな横顔美人のでき上がり♥

TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
MERIさん

美人Point
ほぐすことで色っぽく♥

美人Point
三つ編みの太さを変えてアンバランスに！

Process

① 左右7:3ぐらいの非対称なふたつ結びに。毛束の太さを変えることでプロっぽい仕上がりに✧

② 毛先まで三つ編みにしてゴムで結ぶ。三つ編みを外側に引っ張って写真のようにたるませて♡

③ 左側の三つ編みを右の三つ編みの根元へ下からひっかけて上へ逃し、グルッと巻きつけて留める。

④ 右側の三つ編みもプロセス③の手順で巻きつけて、ゴムが隠れるようにピンで留めれば完成♪

Front

Back

美人Point
ウブなかわいさを演出するシースルーバング✧

ほわん♡とやわらかい

シースルーバング×無造作ピン

ヘアピンをあえて見せるアレンジがラフでかわいい♥ ショートでもOKな簡単アレンジはくずれてもすぐお直しができるよ！流行のシースルーバングに合わせてソフトな印象に♡

Process

① トップの毛をざっくりとルーズに表編みするよ♡ くずれてもOKだから写真のようにゆるく編んで。

② こめかみから下の毛は三つ編みに切り替えて毛先まで編み込む。細いゴムで結んでおくよ♪

③ サイドのランダムに落ちた毛をクルクルッとねじりながら①の編み込みの中になじませていく。

④ 適当にピンで留めて固定していくよ♡ クロスにしたり、ナナメにしたりピンの向きは遊んでね♪

美人Point
ラフにくずした無造作感♥

カラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

Front

Back

ニット¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店

Rule4

いつか私だけの白馬の王子様をgetしたい…♡

恋活&婚活 シチュエーション別 アレンジ

運命の「白馬の王子様」が現れた時、とびきりの自分でいたい✧
恋や結婚に前向きな花盛りのお姉さん達がやっている出会いのシチュエーションヘアをリサーチ♥
自分でもできる簡単アレンジを集めました

結婚式&二次会に

出会いは一期一会♡

恋に落ちるハーフup

華やかな巻きを残して小顔に見せつつ、かわいらしさや品のよさをアピールできるハーフupは結婚式や二次会などのパーティに使えるスタイル♥　友達の幸せにあやかって自分も幸せになれるチャンスを逃さずガッチリつかみたい✧

写真写りも姫級にかわいい♥ 三つ編みティアラ✧

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
小原優花

Back　Side

ネックレス付きワンピース¥9,800／ROYAL PARTY　イヤリング¥1,600／お世話や

Process

1. 25㎜のコテで全体をMIX巻きにしたらセンターでジグザグに分けて耳の高さまで表編みに♪
2. 耳〜毛先は三つ編みにして毛先ギリギリまで編み込んで結びます。これを左右両方やるよ
3. 左サイドの三つ編みを右へ持っていき耳の位置で固定します。ゴムが隠れるように留めてね
4. 右サイドの三つ編みを左へ。写真のように三つ編みがU型になるように作るとティアラ風になる♥

前も後ろも計算ずく Wくるりんぱで視線プリーズ♥

ヨガインストラクター（30歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

Back　Side

ワンピース¥11,800／pool studio alivier（銀座マギー）　ネックレス¥2,500、イヤリング¥1,800／ともにお世話や

Process

1. 25㎜のコテでMIX巻きにしていく♪ フェイスラインの毛は外巻きにすると小顔効果がUP✧
2. フェイスラインに残したい毛を垂らしたら、トップの毛を後ろで結んでキッチリとくるりんぱします。
3. サイドの毛束を取り、プロセス②の毛束とは合わせずに結ぶと写真のような状態になるよ！
4. 下のゴム部分だけでくるりんぱをしたら、細く毛束を取ってゴムを隠すようにピンで固定して完成♥

フラワーパールネックレス
¥2,500／MIIA

広島の看護学生（31歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

品よく、賢く、色っぽく、
男ゴコロを刺激して♥

夜のお食事会に はかなげで色っぽ♡ ほつれ髪up

キレイなうなじを魅せるルーズなアップヘアは上品かつ色っぽくて男性からの支持率高め😊　正面からはもちろんサイドからも色気を仕掛けて殿方のハートを鷲掴みにしましょ♥

Back　Side　Process

1 耳から前の毛は残して、それ以外の毛をざっくりと毛先まで三つ編みにしてゴムで結ぶよ🐱

2 ゴム部分を持って毛を内側へ入れるようにクルクルとまとめてうなじの上あたりでしっかり固定。

3 サイドの毛を2つに分けてロープ状にねじりシニヨンの上で固定。これを左右両方やれば完成✧。

北新地バニラ勤務＆美容会社社長（30歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

お行儀のいいお嬢様は控えめなハーフup🐱

昼デートに 目指すはエレ女♡ 甘くて知的ハーフup

ただの巻きおろしよりも知的に見えるのは、控えめなトップのボリュームや主張しすぎない細三つ編みのおかげ♥　上品なかわいらしさは好感度も高くてお嫁さんにしたいNo.1😊

Side　Back　Process

1 25mmのコテで全体をMIX巻きにしたら、毛先を内側に平巻きしてかわいらしく仕上げる🐱

2 トップをこめかみから平行に取って結ぶ。結んだ後、トップの毛を引っ張り出してふわっとさせる♪

3 サイドの毛を3回ほど編み込んで残りは三つ編み。それをゴムの位置で隠すように留めて完成！

ネイビーワンピース¥12,800／pool studio alivier（銀座マギー）

オーラを放つサイド寄せで
暗闇の中でも光り輝く✧

ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

夜遊びに ミステリアスでsexy♡ ねじりワンサイド寄せ

華やかさと年相応の気品を叶えるサイド寄せは薄暗い店内でも目立つ夜遊びヘア♥　顔がちゃんと見えるようにフェイスラインの毛はゆるく巻いてクセづけてアクセントにしてね😊✧

Back　Side　Process

1 25mmのコテで中間〜毛先までMIX巻き。前髪を2束にして片側へねじり合わせてピンで留める♪

2 逆サイドの毛も同じように2束に分けて、うなじ部分の毛をすくい上げながらねじって留めていく🐱

3 後頭部の毛を少しだけ引っ張り出してふわっとさせるだけでOK✧。くずれてもトイレで直せるよ！

ツイードワンピース¥7,900／DaTuRa ルミネエスト新宿店

Rule5

子供がいるからって女を諦めない！

ママであり、妻であり、女でいたい時短アレンジ

主婦になると旦那様や子供のお世話で大忙し💧 それでもやっぱり女は諦めたくないと思うのは悪いこと？ 限られた自分時間の中でもできる簡単なアレンジで、いつまでもかわいい唯一無二の妻&ママでありたい♥

3人のママに見えない！

編み込みサイド寄せ

所要時間 3分

専属モデル（32歳） 既婚・息子1人・娘2人 けいこ

寝る前に三つ編みをしておけば巻かずにできちゃうアレンジ♪ うざったい前髪を編み込みでかわいらしく作り込んで結べば、あったかい雰囲気のママヘアのでき上がり✨

いざという時に邪魔じゃない
時短とかわいいを両取りヘア♥

1. 前髪を7:3に分けて多い方の毛をざっくりと表編みに 耳横くらいの位置まで編み込もう！
2. 耳～毛先まできっちりと三つ編みにしていくよ♪ ゴムでしっかり結んでくずれないように。
3. 残りの毛は写真のようにサイドへ寄せてひとつ結びに。手ぐしでざっくりとまとめた方がかわいい♥
4. ゴムの結び目に三つ編みを巻きつけてピンで留める♪ ゴムを隠すひと手間がキレイなママの証✨

Side

Back

赤ちゃんの抱っこもOK♪
疲れ顔にならないアレンジ♥

シワも目尻もリフトアップ✨

若見えハーフ団子

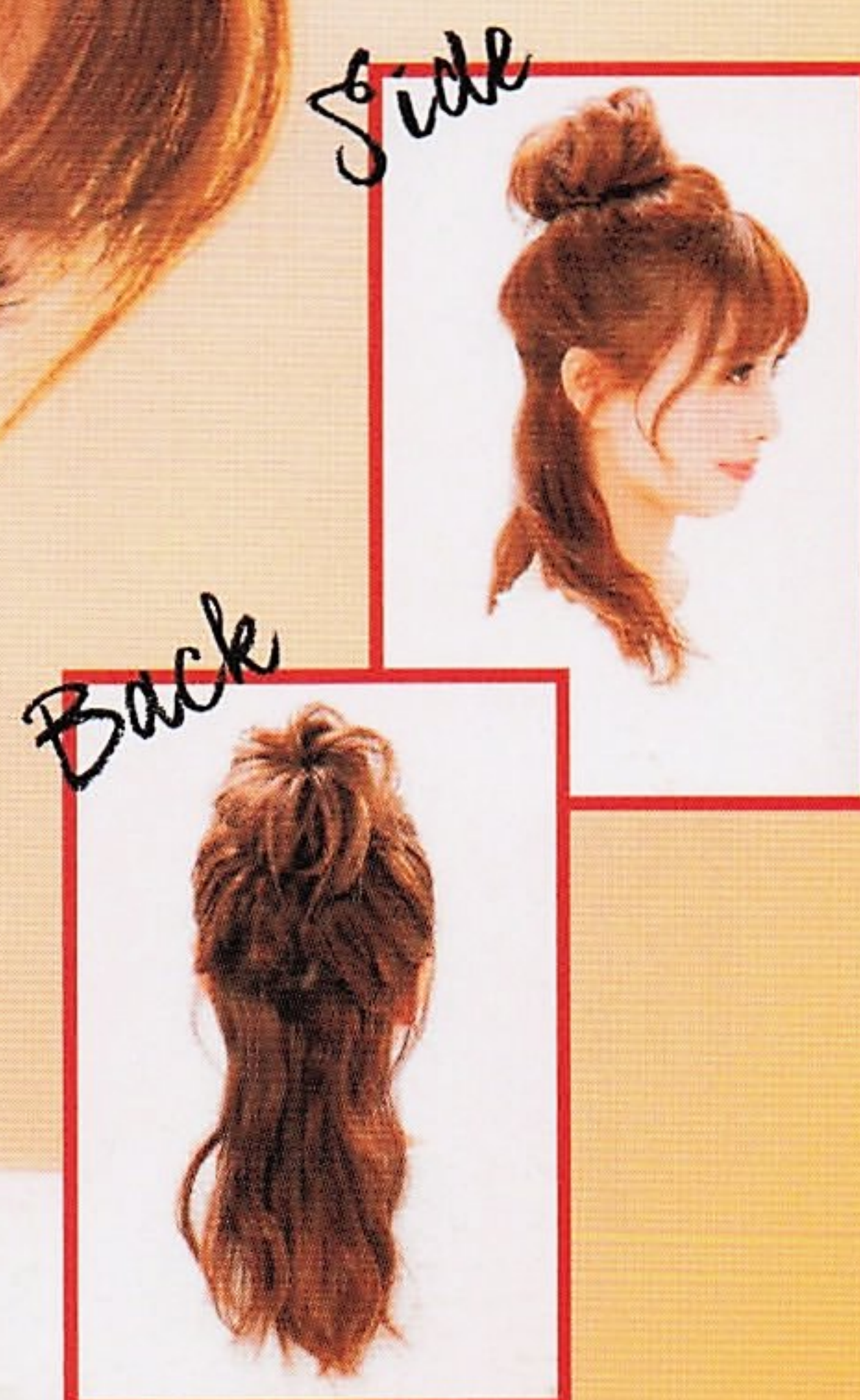
所要時間 7分

ライター&TOKYONADESHIKOブロガー（36歳／東京都） 既婚・娘1人 水野祐香さん

赤ちゃんママの悩みは産後ハゲとお疲れ顔💧 ふわふわっと無造作なハーフ団子なら産後ハゲも隠して目尻のシワもリフトアップできちゃう♪ しっかりかわいいから旦那さんもメロメロ♥

1. 耳下くらいの位置でざっくり上下にブロッキング くずれないようにしっかりゴムで結びましょ♪
2. 毛束をグルグルねじってゴムを隠すように巻きつける 短い毛が飛び出ても気にしない～！
3. ランダムにピンで固定してお団子に。自分の好きなボリュームにして無造作にまとめよう✨
4. 温めておいた28㎜のコテで毛束の中間あたりを中心に軽くMIX巻きすればでき上がり♥

Side

Back

所要時間 5分

赤ちゃんに引っ張られない♪

ママガールポニテ

編み込みで甘めに仕上げたポニテで惚れ直させる♥

レーサー休業中(30歳／東京都)
既婚・娘1人
神子島みかさん

まだ新婚ホヤホヤだけど赤ちゃんがいて巻き髪にしてる時間がない💧 そんなママにオススメの編み込みポニテ♥ 裏編みをマスターすればサクッとできてかわいい魔法のアレンジ♪

Back

Side

Process

1. 左右にざっくりとブロッキングします😊 写真の様にキッチリと分けない方がかわいい仕上がりに♥
2. トップ〜後頭部まで裏編み込みに。裏編み込みは立体的に編み目が出てキチンとした雰囲気✧
3. 低めのポニーでひとつ結びをしたら、細めの毛束を取ってゴム部分に巻きつけて留めて完成！

保護者会などの母行事に！

上品マダムハーフup

くるりんぱのハーフupで八方美人な母になる✧

医療関連会社勤務(33歳／東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

保護者会や園行事、そしてママ友の集まり…子供が成長するたびに増える母行事！ セットサロンへ行く時間はないから、普段の巻き髪＋くるりんぱで上品なムードを演出したい😊

Process

1. 上品カールは32㎜のコテで内巻き😊 巻いた後にこめかみからV字にブロッキングして結ぶ♪
2. ゴム上の位置に隙間を空けて毛束を上→下へ通してくるりんぱ😊 ゴムのそばだけほぐします✧
3. 前髪とフェイスラインの毛先を32㎜のコテで外巻き♥ 羽根のように軽やかにカールをつけて✧

Side

Back

所要時間 20分

所要時間 10分

旦那さんとラブラブ満喫中♡

愛され三つ編みカチューシャ

俺がいないとダメだな♥と守りたくなるラブリーヘア😺

美容室経営＆アクセサリーデザイナー(28歳／東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

寝る前に三つ編みを仕込んで時短するアレンジヘア♥ 巻きおろしのゴージャスさよりも可憐な雰囲気を演出できるから、旦那さんが放っておけない妻になること間違いなし😊

Back

Side

Process

1. 左右と後ろ2つの計4つに分けて、頭部分は表編み、それから先は三つ編みにして寝ます😊
2. 編み目をほどくと自然なウェーブに。毛先だけ32㎜のコテでランダムに巻き足す♪
3. 左右に細めの三つ編みを作って結んだら逆サイドへ2本の三つ編みを交差させてピンで固定。

Rule6 トレンドを取り入れることで"旬"な雰囲気をプラス！

秋冬ヘア小物を使ったアレンジ

視線を集める3大トレンドヘア小物をピック up★　あくまでも大人らしく、流行を取り入れることが最重要。小物を使ったお姉さんらしいアレンジも一緒にご紹介します♪

ハイブランドのヴィンテージスカーフはシンプルロゴでクラスアップ✧ ヴィンテージSaint Laurentのスカーフ ¥3,900／原宿シカゴ 表参道店

秋らしいアースカラーの配色がシンプルコーデにこなれ感をプラスしてくれる♥　配色スカーフ¥3,900／DURAS

チェーン柄のスカーフは赤×ネイビーでコーデを華やかにアップデート♪　古着のスカーフ¥1,000／原宿シカゴ表参道店

Hair Accessory 01 スカーフ

三つ編みに混ぜたスカーフでみんなの視線をいただき♥

秋冬カラーに衣替えしたスカーフでマンネリしがちなヘアをドレスアップ✧　合わせやすいベージュ系からこっくり秋カラーまで色や柄のバリエが豊富で服に合わせていろいろ楽しめるよ

How to Arrange

1. 髪をウェーブ巻きしたら左サイドでひとつ結び。ゴムを隠すようにスカーフの角を結ぶ
2. 毛を3等分してスカーフを巻き込みながら三つ編み♪　スカーフはそのまま垂らして結ぶ。

Point 三つ編みと一緒にスカーフを巻き込むだけだから誰でも簡単にできてかわいいよ✧

スカーフ¥1,100／Grandedge 渋谷109店　ニット¥5,900／LIP SERVICE　フープイヤリング¥1,600／お世話や

Hair Accessory 02 三角バレッタ

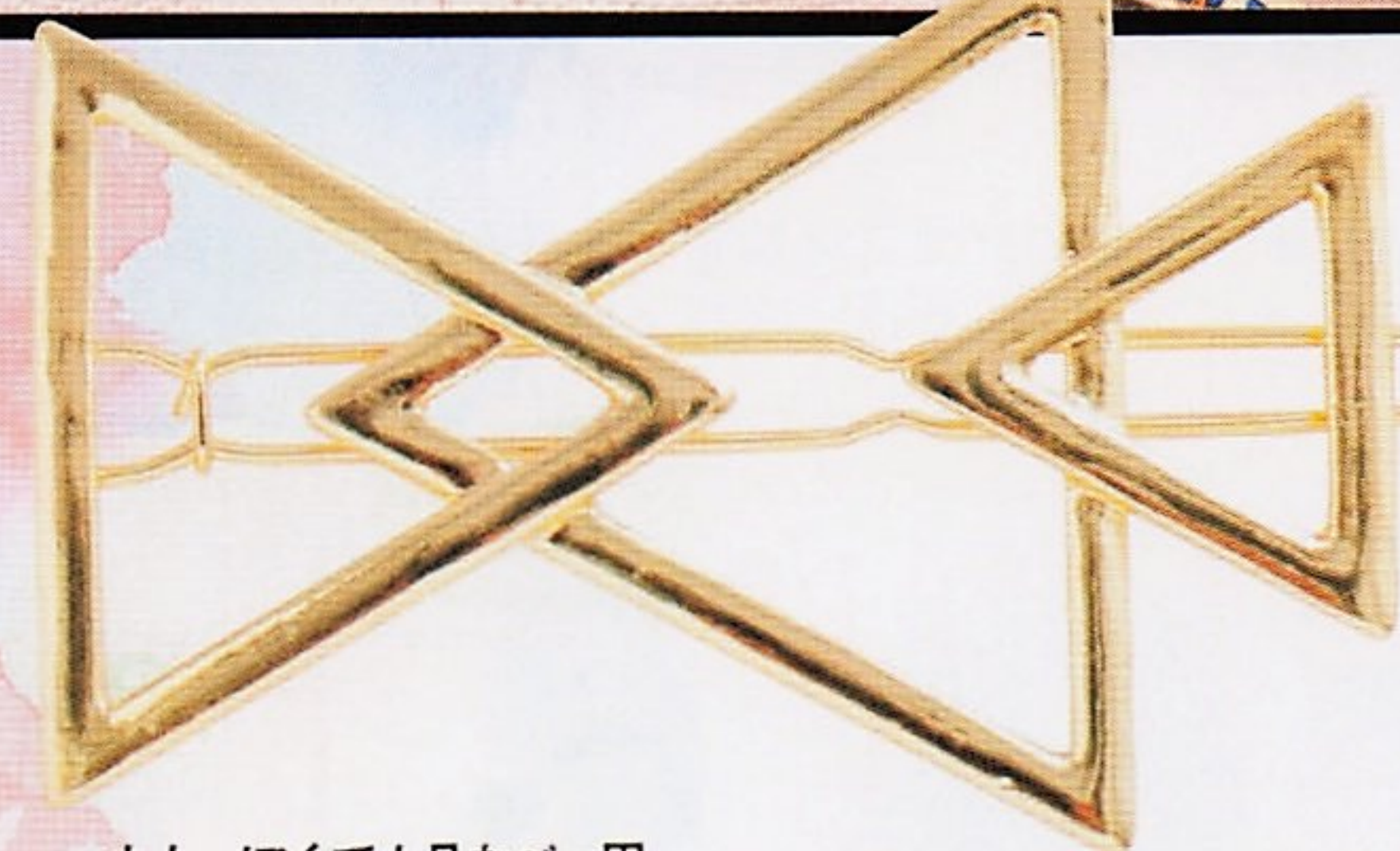
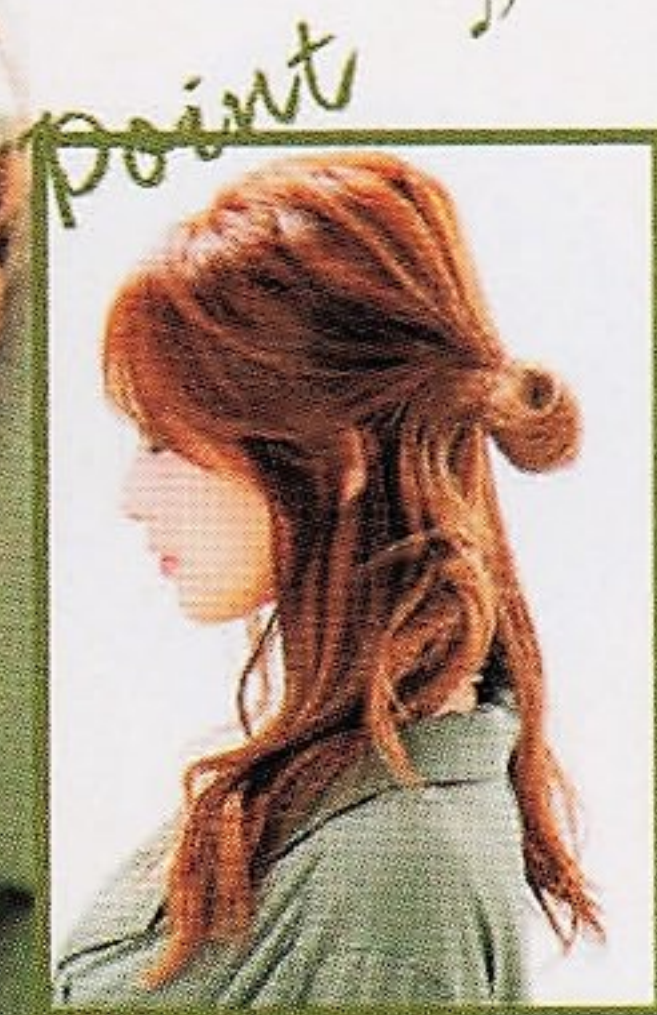
しっかり髪を留められておしゃれに見えるってステキ♪

インスタやtwitterなどSNSで話題になった三角バレッタ♥　お姉さんでもつけやすいシンプルかつインパクトのあるバレッタはアレンジヘアの仕上げに使えると人気急上昇✧

How to Arrange

1. ゆる巻きしたら耳の高さで上下にブロッキング♪　結ぶ時に輪っかを残しておくよ〜
2. 輪っかをランダムに散らしピンで固定。残った毛先を持ち上げてバレッタで留めるだけ

Point 髪を結ぶ時に全部通さないで写真のように輪っかを残すとお団子が簡単にできるよ

バレッタ¥1,200、チョーカー¥2,000／ともにお世話や　シャツ¥6,300／LIP SERVICE

フレームタイプはシンプルな巻きおろしの耳横につけてワンポイントにするとかわいい♥　ゴールドフレームピン¥500／お世話や

大人っぽくて上品なべっ甲風も大人気　髪に馴染みやすくて取り入れやすい。べっ甲風フレームピン¥800／Grandedge 渋谷109店

レトロな雰囲気のゴールド×白バレッタは小さめでも存在感バツグン✧　大人のラブリースタイルに♥　バレッタ（価格未定）／お世話や

取り外し可能な大きなファーがかわいいハット♥　ネイビーは上品な雰囲気にキマる　ファー付きハット¥9,500／DURAS

メンズライクなポークパイハットはトレンドに敏感なメンズからも人気絶大のデザイン✧　ポークパイハット¥7,900／DURAS

上品レディなムードに演出するならホースビット付きのハットがイチオシ♥　ビット付き中折れハット¥4,200／LIP SERVICE

Hair Accessory 03 ハット

合わせやすいグレージュとなんちゃってボブでこなれ感✧

秋冬コーデに欠かせないヘア小物といえばハット！　2016年の秋冬はこっくりカラーの中折れハットに大注目だよ♪　ツバの幅は8〜10cmが人気♥　ディテールもいろいろあって選ぶのが楽しい

Point 帽子の中に髪の毛を入れ込んでルーズなボブっぽく見せるのがオシャレ上級者♪

How to Arrange

1. 髪の毛を後ろでゆるくひとつ結び。ゴムの位置を毛先側へ10cmほどずらしてたるませて！
2. 毛束をラフにねじってハットの中へ　うなじやサイドの毛をたるませてルーズボブに

ハット¥4,900／pool studio alivier（銀座マギー）　オールインワン¥8,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

Rule7

指名買いしたい!!　新商品からお姉さんの溺愛 Item まで♡

話題のヘアグッズで美髪をキープ!!

ちょっとした顔のコンプレックスも目くらましできるくらい美髪は大切✧。プライベートに、仕事に、忙しく過ごしているお姉さんにオススメのケアグッズを集めました♥

美髪は顔の額縁だから ちゃんと愛でてあげましょ♥

リンダ カラーシャンプー

コエンザイムQ10配合のヘアマニキュアシャンプー♪

染めたてのヘアカラーを保つカラーシャンプーが新発売🐱　いろんなヘアカラーに対応できるムラサキ・レッド・シルバーの3カラーを展開してるよ♪　各¥1,200／ウエルネスジャパン

マトメージュ まとめ髪スティック

@cosmeで3冠達成✧ 手が汚れなくて幸せ

アレンジが完成した時に気になるアホ毛・おくれ毛💧　そんな毛をそのままダイレクトにキープする固形ワックス♪　ヘアメイクさんも使ってるよ🐱（美咲　32歳／東京都）

ミルボン ディーセス リンケージ ミュー4

週に1度のご褒美♥ サロン級トリートメント✧

使い切りタイプのトリートメントは傷んだ髪にダイレクトに効いてサラサラに✧。夫のサロンでも販売しているんだけど、お客様からも大人気の商品♥（大城あい　28歳／東京都）

ミルボン ディーセス エルジューダ エマルジョン

バオバブエキス配合！ ふわふわの髪質になる♥

ダメージを補修してふわふわしっとり髪になるトリートメント✧。水分量を保つアクアコラーゲンが入ってるんだって♥　気に入りすぎて沙世のサロンにも置いてるよ！（早川沙世　33歳／東京都）

ジョンマスターオーガニック シーミスト ソルトスプレー

洗いざらしの髪のような ボリュームを演出する♪

ヘアメイク野崎さんに教えてもらったボリュームアップヘアスプレー✧。髪にボリュームが出て海から上がったようなバサッとした質感の髪に仕上がっていい感じ♥（荒木さやか　31歳／東京都）

モロッカンオイル ヒートスタイリング プロテクション
モロッカンオイル ルートリフト
モロッカンオイル スタイリングジェル ストロング

9月から順次発売の 新商品をCHECK♥

独自のアルガンオイルを配合した新商品が登場✧。スタイリングから熱によるダメージまで髪にうるおいを与えるラインナップ！〈右から〉￥2,200、￥2,800、￥2,800／すべてモロッカンオイルジャパン

オージュア エクイアル フォースミスト

毛髪密度が気になる人へ 根元のエイジングケア♥

根元に立ち上がりが欲しい時にコレをスプレー！　髪全体になじませてから乾かすとふわっとした仕上がりになる😊　日頃からエイジングケアを意識してるよ♪（まなか　30歳／大阪府）

フィーノ プレミアムタッチ浸透美容液 ヘアマスク

千円以下で買えちゃう ゴワゴワ髪の救世主✧

ゴワゴワに広がる髪が嫌でクチコミのよかったこのヘアマスクを試してみたらビックリ★　サラサラしっとりまとまりました😊✧　ドラックストアでも買えていいよ！（RIRI　27歳／東京都）

ISM ヘアフレグランス&トリートメントスプレー

UVダメージをカットして 香るサラツヤ髪になる♥

ヘアサロンISMが開発したトリートメントスプレー✧。UVや嫌な臭いをカットしてサラサラに！　同じ香りのシャンプー&トリートメントと一緒にどうぞ♥　各￥1,200／スタイルクリエイションジャパン

連載
姉ageha的
イチオシ
fashion selection

今月の“イイ女入門”アイテム

この連載では、身につけるだけで“イイ女”度が上がる、特別なファッションアイテムをピックアップ。
つまり、毎号ここに掲載されるものを集めていけばその度にイイ女になれちゃうってわけ♡

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI) **STYLING**_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL**_Sayaka Araki **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

第5回
「ヒョウ柄小物」

Leopard Print Accessories

フォルムのしっかりした小物で取り入れるのがカッコいい女ムードに

About Item:

今年の冬はヒョウ柄やファーなど、動物系アイテムが再ブーム。とはいえ、昔みたいにアウターやロングブーツなど面積広めに着るのではなく、小物でさりげなく投入するのがイイ女流の使い方。

・フォルムのしっかりしたアイテム
・細かい柄より大判の柄
・使っていいのは1つだけ。その他はシンプルにまとめる

このルールさえ守れていれば、上品さを保ちながら意志の強さやカッコよさを醸し出せるはず。華やかさも出るから、ちょっとオシャレしたいときにだって大活躍です。

ヒョウ柄が流行ったのはかれこれ15年以上も前。青春時代のファッションをヒョウ柄なしには語れない私たちにとって、今でも輝いて見えるのは当然のことなのかもしれません。

あるいは、ヒョウが持つ野生的なイメージが私たちの眠っている本能を刺激しているのかも？　ヒョウ柄を身につけたいときは、もしかしたら何かに満たされていないサインなのかも…と考えてみるのも自分をはかる材料としておもしろいですよね。

【上】レオパードプリントバッグ¥6,900、ライダースジャケット¥32,000、タイトスカート¥5,900／すべてENVYM　キャミソール¥3,900／LIP SERVICE　スタッズブレス¥1,900/DURAS 【下】レオパードプリントパンプス¥14,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　チェスターコート¥8,900、ニット¥4,900／ともにSPIRAL GIRL 渋谷109店　デニムパンツ¥14,990／GYDA渋谷109店　ネックレス¥1,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

フェイクムートンコート
¥9,990／RESEXXY

RESEXXY

Autumn
-Winter
Looks
16tips.

EASY
GLAMOUR
STYLE

"Redialing the Black"

SAYAKA
&YUUKA

言うのは簡単だけど、どうしたら表現できますか？

RESEXXYで考える

「イイ女」って こういうこと!

これまで姉 agehaでは何度も「イイ女」というキーワードを提案してきました。でも「イイ女」って具体的にどんな人のことなのか、説明したり表現するのって実は難しい。今回は原点に還り、同じく「イイ女」をテーマとするRESEXXYのお洋服で3つの像に仕立ててみました。

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI) **STYLING**_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL**_Sayaka Araki,Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Haruka Noda **THANKS**_TITLES

Rule 1

シンプルなのに辛口かっこイイ女

[Hashtag: #simple #black #SAYAKA #RESEXXY]

小物で盛らず、サラリとしたコーデがかっこよさの極み。黒が持つ辛さを最大限に利用して。着回しのきく便利色として使わず、主役に。

ブラック×レッドのモードっぽい配色がワンランク上の印象に

ニットジャケット¥7,990、スクランブルライントップス¥5,990、ワイドパンツ¥7,990、ピアス¥1,990、パンプス［参考商品］／すべてRESEXXY

クールなワントーンコーデはデコルテ見せで抜け感を

ニットトップス¥4,990、ニットワイドパンツ¥5,490[トップス、パンツセット購入¥8,500]、ハット¥4,990、ピアス¥1,990、Wチェーンネックレス¥2,490、ダブルブレスレット¥1,990、ヒョウ柄切替バッグ¥8,990、パンプス[参考商品]／すべてRESEXXY

フィットワンピで辛口に、羽織のルーズさでゆるセクシーに昇格

ガウンコート¥8,490、ワンピース¥6,490、Wチェーンネックレス¥1,990／すべてRESEXXY

THEセクシーなシアーアイテムはオーバーコートで着崩し控えめに

オーバーサイズコート¥13,990、リブトップス¥5,990、リブスカート¥6,490［トップス、スカートセット購入¥10,000］、ピアス¥1,990、バングル¥2,490、パンプス［参考商品］／すべてRESEXXY

ゴージャスなファーコートはボーダー投入で迫力を抑えめに

フェイクファーコート¥13,990、ボーダーワンピース¥6,490、ピアス¥1,990／すべてRESEXXY

ブルーデニムよりもシックに着られるグレーデニムが大人っぽい

フェイクムートンブルゾン¥13,990、タートルニット¥5,990、デニムパンツ¥13,990、ピアス¥1,990、トライアングルリングセット¥2,490、フェザーエアリング¥1,990／すべてRESEXXY

Rule 2

盛らずに隙を作るかわイイ女

[Hashtag: #loose #white #YUUKA #RESEXXY]

お姉さん世代の“かわいい”は20代前後のそれとは別。作りすぎたかわいさではアンバランスです。色・素材で控えめに甘さを取り入れて。

白×ベージュは色だけで甘いから小物控えめヌーディーにまとめて

ミニ丈ワンピはダスティーなピンクなら攻めすぎずかわいげ

【右】フェイクムートンコート¥9,990、シャギーニットワンピ¥4,990、ラインピアス¥1,990、【左】フェイクムートンコート¥9,990、シャギーニットワンピース¥4,990、サークルピアス¥1,990／すべてRESEXXY

スヌードのほっこり感が隙とかわいさを作ってくれる

スヌードつきニットワンピース¥6,490、ビジューピアス¥1,990、ツイストリング¥1,490、デザインリング¥1,490、ブーティー¥8,990、バケツショルダーバッグ¥6,990／すべてRESEXXY

ベロアの高貴さがあるからワンピ1枚でもサマになる

ネックデザインベロアワンピース¥6,490、フェザーバッグ¥8,990／ともにRESEXXY

黒コーデはフェザー小物やアニマル柄アクセで今っぽく盛り上げて

ニットトップス¥5,490、ニットスカート¥5,490、サークルピアス¥1,990、ネックレス¥1,990、フェザーバッグ¥8,990 ／すべて RESEXXY

レース使いの女っぽアイテムは辛口小物で意外性を

レース切替コンビネゾン¥8,990、手に持ったフェイクレザージャケット¥8,990、バングル¥2,490、クラッチバッグ¥5,990、ポインテッドデザインパンプス¥8,990 ／すべて RESEXXY

Rule 3

見た目で気を引く気持ちイイ女

[Hashtag: #fluffy #lightcolor #SAYAKA #YUUKA #RESEXXY]

例えばファー・もこもこのボアをつい触りたくなってしまうのと同じ。視覚的にやわらかそうなものは、人を惹きつける力があるんです。

かわいすぎちゃう白ファーはシンプルな黒と合わせて色っぽく

カジュアルにもファーはぴったりデニムコーデが突然オシャレに

【右】フェイクファーノーカラージャケット¥12,990、リブニットトップス¥5,990、ペンシルスカート¥5,990、サークルピアス¥1,990、【左】フェイクファーノーカラージャケット¥12,990、トップス¥4,990、デニムパンツ¥13,990、デザインリング¥1,490、フェザーモチーフリング¥1,990、ストーンつきリング¥1,990 ／すべてRESEXXY ※11/2（水）よりアウターフェア開催。すべてのアウターが10%OFF！（オンラインストアは11/1（火）～）

ループのボリュームニットはミニスカでタイトにまとめて

オシャレ度の高いファーベストはハットを足してデイリーに

フェイクファーベスト¥9,990、バックプリーツトップス¥5,490、デニムパンツ¥13,990、ハット¥4,990、ネックレス¥2,490、トライアングルリングセット¥2,490、クラッチバッグ¥5,990、パンプス［参考商品］／すべてRESEXXY

ニットトップス¥6,490、フェイクムートンスカート¥6,490、チョーカー¥2,990、クロコ型押し切替バッグ¥8,990、レースアップブーツ¥9,990 ／すべてRESEXXY

Information

「ハロウィンで仮装したいけど、どこに出かけたらいいのかわからない」と悩んでいる人に朗報♡　2016年10月29日(土)、東京・お台場で女のコのためのハロウィンイベント『Tokyo Girls Bang』が開催されるよ♪　国内外で活躍する女性有名DJが集結。RESEXXYモデルズの見須幸代こと"DJ Miss Sachi"も一緒に会場を盛り上げます！　当日『Tokyo Girls Bang × RESEXXY ハロウィン仮装大賞』を開催。人気モデル、有名イケメン俳優、RESEXXYモデルズ3人が審査員として登場します。エントリーの上、仮装大賞を受賞すると、豪華プレゼントがもらえます！ その他にも行くだけで楽しめる企画が盛りだくさん！　イベントの詳細、およびチケットの購入方法はP132のインフォメーションページと、RESEXXYオフィシャルSNSをチェックしてね。

イベント詳細

「Tokyo Girls Bang Halloween supported by RESEXXY」
会場：ダイバーシティ東京 H.L.N.A SKYGARDEN / SKATE PARK
開催日時：2016年10月29日 15:00～20:00
前売りチケット：3,000円　当日チケット 4,000円

RESEXXY OFFICIAL SNS

RESEXXY_OFFICIAL　@RESEXXY　@RESEXXY

BLOG http://ameblo.jp/resexxy-models

お問い合わせ先：RESEXXY 渋谷109店 03-3477-5098

メルマガ会員登録はQRコードから

店舗メルマガ　RUNWAYchannel

RESEXXY MODELS

Tokyo Girls Bang Halloween

SUPPORTED BY RESEXXY

コスプレしてイベントに出かけよう♡

毎号人気の「着回し」企画。
その反面「着回しって難しい」というみなさんの声もよくいただいています。
着回すってことは、それなりにどんなお洋服とでも相性が良くないと難しいってこと。派手で目立つものや、デザインが凝った個性的なものを追い求めてきた私たちにとって、そういう選び方って実は不慣れなんです。
だからこそ今回は、買って失敗しないアイテムと、着回し方のご紹介。

オシャレ下手でも大丈夫!

1着につき3パターン以上の着こなし方を考えてみました

アウター・ワンピの着回し底力!!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
MODEL_Sayo Hayakawa,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama EDIT&TEXT_Haruka Noda

Part 1

ライトアウター・ロング丈カーデ・ウールコートがあれば大丈夫

沙世グラマラス・莉菜レディの10・11月を乗りきるアウター3着決定版!

Part 2

たった1着が小物次第でこんなに見違える!

レディに・カジュアルにワンピ3着を各6通りに着てみた

10・11月を乗りきるアウター3着決定版!

グラマラス派に使えるアウターはこの3つ

1 ライダースジャケット

カジュアルやメンズライクなコーデに限らず、甘めアイテムとも好相性なのでデザイン性が高い割に着回し力抜群。まだ暖かい時期は肩に羽織ったり腰巻きして使うのもオシャレ。

2 コーディガン

ロング丈アウターは今年もトレンド。シンプルかつニュアンスカラーが着回し力を上げる肝に。さらに肩落ちデザインのルーズさが、今っぽい"キレイ"を作り出してくれます。

3 チェスターコート

どんなコーデも辛口に仕立ててくれるチェスター。グレーならカッコよさがアップするし、中のコーデに色が使われていてもなじみます。これも肩落ちのオーバーサイズが旬の形。

沙世グラマラスってこんな人!

- 「かわいい」よりも「キレイ」と言われたい
- シンプルが好き
- パンツスタイルが多い
- 大人っぽい色気が欲しい
- ベーシックカラーが好き

今こんな服装の人!

2016年9月号・撮影/勝吉祐介(PEACE MONKEY)

2016年9月号・撮影/勝吉祐介(PEACE MONKEY)

Sayo Glamorous

Part 1

ライトアウター・ロング丈カーデ・ウールコートがあれば大丈夫

沙世グラマラス・莉菜レディの

寒暖差が激しいこの時期は3つのアウターがあると便利。アウターが同じだとコーデがマンネリ…というお悩みはここで解決♡

莉菜レディってこんな人！

- 「キレイ」よりも「かわいい」と言われたい
- 派手好き
- ミニ丈ボトムスをよく着る
- 女のコっぽい甘さが欲しい
- 淡いライトカラーが好き

今こんな服装の人！

2016年9月号・撮影／勝吉祐介(PEACE MONKEY)

2016年9月号・撮影／勝吉祐介(PEACE MONKEY)

レディ派に使えるアウターはこの3つ

1 ツイードジャケット

主張の強いツイードジャケットはシンプルなスタイルの締め役的存在。ゴージャス感がありながらもカチッとした印象になるから、ラフなミニ丈やデニムもお姉さんに昇格させます。

2 ロングニットカーディガン

ほっこりするニットカーデは派手な柄もクラシカルなモノトーンもやさしい印象に。白なら甘さ強めで"かわいい"のまとめ役に最適。ゆったりシルエットが着回しやすい形。

3 Aラインウールコート

Aラインコートはレディ派の象徴。シルエットで甘さが強い分、コーデに奥行きが出るベージュが合わせやすくて便利。大きい襟のものが大人っぽく、高見えするポイントに。

Rina Lady

グラマラス派3着を着回し！

2 コーディガン

¥7,900／SPIRALGIRL 渋谷109店

今年っぽいニュアンスカラーコーデにもしっくり

ブラウス¥5,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　ワイドパンツ¥8,900　フリンジピアス¥1,900／ともにFLOVE　ヴィンテージ ヴィトンのショルダーバッグ¥27,800／Hedy　ローファーパンプス¥8,900／LIP SERVICE

気軽なTシャツコーデがカッコよく辛口に昇華

VネックTシャツ¥2,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　ワイドパンツ¥8,900／ROYAL PARTY LABEL　フープピアス¥1,500／DURAS　ヴィンテージ シャネルのショルダーバッグ¥107,800／Hedy　ストライプスリッポン¥5,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

お嬢さんなミディスカートも媚びない雰囲気に

1 ライダースジャケット

¥13,000／ROYAL PARTY LABEL

難易度高めなワンピはライダースの力でレトロスタイルに

花柄ワンピース¥2,999／スピンズ　ストーンチョーカー¥2,500、バッグ¥5,900／ともにFLOVE　ベルト¥3,800／Delyle NOIR 渋谷109店　レースアップブーツ¥24,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

リブニットトップス¥4,490／RESEXXY 渋谷109店　チュールスカート¥1,998／スピンズ　スカーフつきクラッチバッグ¥2,290／WEGO　サングラス¥3,000／FLOVE　スエードフリンジパンプス¥17,500／ダイアナ アモロサ（ダイアナ 銀座本店）

3 チェスターコート

¥12,990／RESEXXY 渋谷109店

重く見えがちな黒コーデがなじむ同トーン配色

ボリュームニット¥5,990、ニットタイトスカート¥5,990／ともにRESEXXY 渋谷109店　クラッチバッグ¥6,900／BARAK 渋谷109店　ショートブーツ¥9,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　タイツ／スタイリスト私物

カジュアルなデニムスタイルには肩掛けでこなれ感を

タートルニット¥6,900／MIIA　デニムパンツ¥10,000／FLOVE　ファーピアス¥1,500／RASVOA 渋谷109店　ヴィンテージ ヴァレンティノのバッグ¥14,800／Hedy　ヒョウ柄パンプス¥6,900／REZOY

ベーシックなコーデがルーズな羽織りでトレンド感アップ

ロンT¥3,900、デニムパンツ¥10,000、めがね¥3,000／すべてFLOVE　チェックストール¥4,900／ROYAL PARTY LABEL　ベルトデザインバッグ¥9,500／Delyle NOIR 渋谷109店　パンプス¥16,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

ドレッシーなミニ丈ワンピがトーン合わせで大人っぽく

プリントワンピース¥8,900／ROYAL PRATY LABEL　ピアス¥1,500／RASVOA 渋谷109店　ヴィンテージ セリーヌのバッグ¥47,800／Hedy　ファーデザインショートブーツ¥23,500／ダイアナ アモロサ（ダイアナ 銀座本店）

ボルドー×黒の重め配色をなじませつつモードっぽいムードに

チョーカーつきニット¥4,900／LIP SERVICE　レースアップワイドパンツ¥7,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　フリンジピアス¥1,900／DURAS　ショルダーバッグ¥25,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　フラットシューズ¥5,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

グラマラスなワンピも飾りすぎないこなれスタイルに

ノースリーブニットワンピース¥6,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ハット¥5,900／ROYAL PARTY LABEL　ヒョウ柄ショルダーバッグ¥2,990／WEGO　ブーティー¥20,000／ダイアナ アモロサ（ダイアナ 銀座本店）

レディ派3着を着回し!

1 ツイードジャケット

¥13,800／Delyle NOIR 渋谷109店

デイリーなデニムコーデが一気にオーラ漂うスタイルに

タートルニット¥4,500／DURAS　デニムパンツ¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのイヤリング¥26,800、ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥99,800／ともにHedy　ファーチャームつきパンプス¥7,300／R&E

セクシーなボディコンワンピの品格を上げる締め役に

ニットワンピース¥4,700／LIP SERVICE　ハンドバッグ[ショルダーつき]¥8.900／DaTuRa ルミネエスト新宿店　Tストラップパンプス¥6,300／R&E

ショーパンなのにかしこまった風に見えるのはツイードの力

バックプリーツレイヤードニット¥5,490／RESEXXY 渋谷109店　ツイードショートパンツ¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　イヤリング¥1,800／Grandedge 渋谷109店　ショルダーバッグ¥6,900／RASVOA 渋谷109店　ニーハイブーツ¥14,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

2 ロングニットカーディガン

¥28,900／DURAS

クラシカルなモノトーンコーデにゆるさが出て今っぽく

バイカラーベアワンピース¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ハット¥5,500／DaTuRa ルミネエスト新宿店　ヴィンテージ シャネルのイヤリング¥25,800、ヴィンテージ　ヴァレンティノのショルダーバッグ¥17,800／ともにHedy　ショートブーツ¥9,800／ESPERNZA ルミネエスト新宿店

3 Aライン ウールコート

¥13,800／Delyle NOIR 渋谷109店

デキる人っぽいパンツスタイルが女性らしくマイルドに

チェーンつきノースリーブトップス¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　スキニーパンツ¥7,900／DURAS　ハット¥4,900／LIP SERVICE　ビーズイヤリング¥1,600／Grandedge 渋谷109店　ショルダーバッグ¥21,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　ヒョウ柄パンプス¥6,900／R&E

本格的に寒くなったら主役にしてワンピ的見せ方に

ボトルネックニット¥5,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　バッグ¥8,500／DURAS　ニーハイブーツ¥10,800／R&E

ラフなボーダーも白ニットの甘さでデート服に昇格

ボーダーニットトップス¥5,900、ボーダーニットスカート¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　バッグ¥6,500／SPIRALGIRL 渋谷109店　パンプス¥6,900／R&E

モノトーンコーデを沈ませない差し色使いとして

花柄ワンピース¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのイヤリング¥22,800／Hedy　ハンドバッグ[チェーンショルダーつき]¥9,800／DaTuRa ルミネエスト新宿店　ストラップパンプス¥9,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

ドレッシーなセットアップの雰囲気にもぴったりマッチ

レースノースリーブトップス¥5,900、レースタイトスカート¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのイヤリング¥25,800／Hedy　フリルデザインバッグ[ショルダーつき]¥9,000／rienda(バロックジャパンリミテッド) パンプス¥11,800／DURAS　タイツ／スタイリスト私物

インパクト大な花柄をかわいらしく見せる中和剤に

オフショルカットソー¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　花柄タイトスカート¥6,500、バッグ¥8,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　チョーカー¥637／WEGO　ニーハイブーツ¥39,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

Part 2

たった１着が小物次第でこんなに見違える！

レディに・カジュアルにワンピ3着を各6通りに着てみた

1枚でコーデが完成する楽さがある反面、着こなしがパターン化しやすいもの。でも、選び方さえ間違えなければ幅広く活用できるんです！

つば広帽はレディ・カジュアルどちらにも使いやすい便利アイテム。キャップは人気復活の今、ひとつ加えるとコーデが見違えます。

例えばこんなお悩みないですか？

- 小物の合わせがワンパターンでいつも同じコーデ
- 甘い着こなししかできない
- ハタチ前後の頃と着こなし方が変わらない
- 大人っぽい着こなし方がわからない
- ドレッシー・勝負服っぽくなっちゃう
- ノースリワンピを冬に活用できない

こんなお悩みを解決するには！

今っぽい小物をテイスト違いで用意すると便利です

秋冬はレトロ感のある小物が雰囲気作りに大活躍。カチッとしたものは引き締めに、ベレー帽やめがねなどラフなものは着崩しに。

今年再流行のチョーカーとファー小物。チョーカーはテイスト違いであると便利。ファー小物はレディスタイルの味つけに◎♡

ちなみに着回しにくいワンピはこんなの

柄物
一発でそれなりに見えるけど記憶に残りやすく自分も人からも「またこれ着てる」感高め。

真っ白
白って実は派手。素材にもよるけどワンピだと甘さが目立ちやすく、かわいすぎる危険が。

フレア・Aライン
どんなにシンプルだったとしても小物をカジュアルにしても、レディにしか使えません。

これを踏まえて、3着のワンピを徹底的に着回し！

レディに着る Lady

ふんわりカーデでミニワンピの甘さを助長

シャギーニットカーディガン¥7,500、バッグ¥7,750、クロスストラップパンプス¥12,500／すべてrienda（バロックジャパンリミテッド）ファーイヤリング¥1,800／Grandedge 渋谷109店

カチっとした羽織り&小物でイイ女度強め

ツイードジャケット¥13,800／Delyle NOIR 渋谷109店　チェーンショルダーバッグ¥7,500／LIP SERVICE　レースアップパンプス¥18,500／ダイアナ アモロサ（ダイアナ 銀座本店）

女らしくゴージャスな小物を合わせてクラシカルに

ハット¥5,500／DaTuRa ルミネエスト新宿店　ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥142,800／Hedy　パールイヤリング¥2,200／Grandedge 渋谷109店　ボルドーリボンチョーカー¥1,900／BARAK 渋谷109店　ニーハイブーツ¥31,000／ダイアナ アモロサ（ダイアナ 銀座本店）

黒のニットワンピ

プレーンなニットワンピは着回し初級者にもかなり使える1枚。どんな小物でも失敗なし。

←¥4,990／RESEXXY 渋谷109店

カジュアルに着る Casual

→ライダースジャケット¥8,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　パーカー¥6,900／チョーカー¥1,500／ともにBARAK 渋谷109店　サングラス¥3,490／RESEXXY 渋谷109店　クラッチバッグ［ショルダーつき］¥7,900／ROYAL PARTY LABEL　スニーカー¥1,990／WEGO　タイツ／スタイリスト私物

スポーティー小物となら気張らずデイリーに使える

メンズライクなまとめがワンピの女らしさを際立たせる

ビビッドな色と合わせて夜のお出かけスタイル

デニムシャツ¥6,900／DURAS　千鳥柄キャップ¥3,500／SPIRALGIRL 渋谷109店　リュック¥4,900／Ober Tashe 渋谷109店　ポインテッドパンプス¥16,500／ダイアナ（ダイアナ銀座本店）

チェスターコート¥13,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　ヴィンテージ ルイ・ヴィトンのショルダーバッグ¥44,800／Hedy　フープイヤリング¥999／スピンズ　レースアップショートブーツ¥8,900／R&E

グレーの膝丈タイトワンピ

膝丈タイトはシルエットだけで色っぽい♡　デザイン性のある小物で遊んでこなれさせて。
→¥7,990／RESEXXY 渋谷109店

レディに着る Lady

大判ストールをざっくり巻いてこなれた雰囲気に

千鳥柄ストール¥4,900／DURAS　ハンドバッグ¥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ストラップパンプス¥9,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

小物は盛らずファーコート1枚で上品ゴージャス

ピンクファーコート¥29,000、レースショートブーツ¥14,500／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド）　フリンジショルダーバッグ¥9,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　イヤリング¥1,800／Grandedge 渋谷109店　タイツ／スタイリスト私物

ニットカーデをルーズに着れば色っぽさもハマりすぎない

シャギーニットカーディガン¥5,490／RESEXXY 渋谷109店　リボンイヤリング¥590／WEGO　チョーカー¥700、バッグ¥4,999／ともにスピンズ　ストラップパンプス¥18,500／ダイアナ アモロサ（ダイアナ 銀座本店）

カジュアルに着る casual

かわいげなムートンをゆるっと着てカジュアルダウン

←ムートンコート¥13,800／DaTuRa ルミネエスト新宿店　ヴィンテージ グッチのバンブーバッグ¥27,800／Hedy　ローファーパンプス¥8,900／LIP SERVICE

レトロ感のある小物でまとめてワンピの色気をさりげなく

チェックチェスターコート¥11,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ヴィンテージ シャネルのクラッチバッグ¥82,800／Hedy　サングラス¥1[illegible]00／BARAK 渋谷109店　ポインテッドブーティー¥17,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

チョーカーとフリンジブーツでボヘミアンにシフト

↓ハット¥3,200／スピンズ　ロングチョーカー¥2,500／FLOVE　ヴィンテージ セリーヌのショルダーバッグ¥37,800／Hedy　フリンジショートブーツ¥22,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

ダスティピンクのノースリニットワンピ

くびれのないストンとしたデザインが着回し度高め。ピンクでもくすんだ色は甘すぎなくて◎。
←¥6,300／LIP SERVICE

レディに着る Lady

Gジャンとローヒールパンプスでラフに

ノーカラーデニムジャケット¥10,800／DURAS　ボストンバッグ［ショルダーつき］¥9,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ヴィンテージ シャネルのイヤリング¥26,800／Hedy　エナメルリボンローヒールパンプス¥13,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　タイツ／スタイリスト私物

ニュアンスカラー揃えの甘々ガーリースタイル

←ノーカラーコート¥15,000、ベルトデザインバッグ［ショルダーつき］¥9,500／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　ニーハイブーツ¥39,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

アニマル小物を差せばさりげなく攻めのムード

ストール¥1,990／WEGO　ヴィンテージ イヴ･サンローランのバッグ¥34,800／Hedy　ファーバングル¥1,500／BARAK 渋谷109店　ヒョウ柄パンプス¥6,900／R&E

カジュアルに着る Casual

ベレーとめがねのレトロ感でワンピの甘さを払拭

↓MA-1¥3,999／スピンズ　ベレー帽¥3,900／RASVOA 渋谷109店　めがね¥3,000／FLOVE　ファークラッチバッグ¥6,500／SPIRALGIRL 渋谷109店　ポインテッドショートブーツ¥22,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

ロング丈トップスとして使えばトレンド感抜群

↑ダメージデニムパンツ¥13,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ハット¥5,900／ROYAL PARTY LABEL　ヴィンテージ ルイヴィトンのモノグラムバッグ¥44,800／Hedy　パンプス¥6,900／R&E

ピンク×グレーの甘配色も黒で締めればカジュアルに

ムートンジャケット¥12,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　プリントショルダーバッグ¥6,500／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店　レースアップショートブーツ¥9,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　タイツ／スタイリスト私物

冬を鮮やかに彩るフラワーアイテムを手に入れて♥

きれいなお姉さんは Delyle NOIR がお好き♥

みんなが愛してやまないデイライルノアールから、
大人っぽくて華やかな冬の新作が到着♥
360度どこから見てもイイ女の計算されたコーデは
お姉さんの魅力をさらに引き出してくれるはず✧

PHOTO_Mamoru Morikawa **STYLING**_Mizuki Nakano
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
MODEL_Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Setsuko Chigira

美シルエットのコートに華やか小物で デイライルらしい色気をひとさじ

体のラインがきれいに見えるシルエットや上品な色みなど、1枚できれいなお姉さんになれるコートは必見! ノーカラーリボンコート¥15,000、クラシックローズトートバッグ¥6,900、クラシックローズミラー¥3,900、クラシックローズポーチ¥3,900、ショートブーティ¥15,000/すべてDelyle NOIR　その他/すべてスタイリスト私物

何気ない日常も特別に変えてくれる究極のイイ女コーデ♥

優花が持っているクラシックローズ柄のメイクブラシケースは、なんとノベルティ！ 詳しくは右下のNEWSをチェックしてね♪ シャギーニットオフショルダートップス¥6,900、クラシックローズタイトスカート¥6,500、ファーフープピアス¥2,000、ニーハイブーツ¥19,000／すべてDelyle NOIR

Check it!

SHOP LIST

渋谷 109 4F
心斎橋 OPA 6F
名古屋丸栄 2F
仙台 PARCO 5F
静岡 109 1F
梅田 EST 1F
大宮 ARCHE 2F
天神 CORE 1F
近鉄 PASSE 5F
札幌 4 pla 2F
広島 PARCO 4F
宇都宮 PARCO 2F
109ABENO 2F

WEB STORE

http://blanccloset.com/delylenoir/

LINE

@delyle_noir

Twitter

@Delyle_NOIR

Instagram

@delylenoir_official

ノベルティNEWS♥

クラシックローズメイクブラシセットをプレゼント！

11月3日（木）から、20,000円以上お買い上げでクラシックローズケース入りメイクブラシ5本セットをプレゼント♪ なくなり次第終了なので急いでGETしてね

※メイクブラシはデザインが変更になります。

迷いすぎて、
お姉さんが急増中！

神アイテムは買いがです♡

くすぐるDaTuRaの
気に入りすぎて、
ュラーが急増中！
ます♪

色チ買い #2

ゆるエロオフショルニット×天使の羽ショートパンツ

ざっくりアラン編みのニットは、裾にファーつきのショーパンとセットで買うのがダチュラーたちのお約束♡

オフショルニットと裾ファーの
冬の肌見せで悩殺しちゃう♡

体が泳ぐゆるさがエロいドルマンニットは、コンパクトなボトムでスッキリ着こなして。ゆるエロオフショルニット各¥6,900、天使の羽ショートパンツ各¥7,900／すべてDaTuRa

色チ買い #3

ふわキラグラデーションニットワンピ

オールシーズン人気な
グラデーションニットの
冬バージョンは、ふわふわ
素材&フードにキラキラつき♡

＼ キラキラのフードがポイント♡ ／

ダーリンウケも◎な
1枚で主役になれる
愛されニットワンピ

どっちの色も女のコをかわいく見せてくれるから、「色チ買い」続出間違いなし！　ふわキラグラデーションニットワンピース各¥7,900、(右) ビジューピアス¥1,200、(左) ビジュー腕時計¥35,000／すべてDaTuRa　ニーハイブーツ各¥3,694／ともにサルース

気に入りすぎて、
色違いで買っちゃう

DaTuRaの色チお決まり

ゴージャスで色っぽくてかわいい、女ゴコロを神アイテム♡ 他では見つからないからこそ、迷いすぎて、いつも「色チ買い」しちゃうダチ友達と「色チ買い」して交換するのも流行って

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **STYLING**_Mizuki Nakano **MODEL**_Rina Sakurai, Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Rimi Suminaka

色チ買い #1 ぬいぐるみムートンコート

なめらかな肌触りと、ぬいぐるみみたいなボリューム感がリッチな、今年のイチオシコート！

ふわふわのボリューム感で着れば即盛れる神コート！

大きなフードと胸元のビジューで、視線を上に集中させてスタイルアップ。ぬいぐるみフェイクムートンコート¥13,800、ビジューニット¥5,700、デニムショートパンツ¥6,500、パールピアス¥1,500、ビジューベアチャーム¥4,900、ビジューラビットチャーム¥3,900／すべてDaTuRa

ふわふわがぬいぐるみみたい♡

フードの大きさでかわいさUP♡

Color Variation

ベージュ、ペールピンク、ペールグレーの3色展開。友達と「色チ買い」して、その日の気分で交換するのもいいかも♡

DaTuRa
[WEB STORE] blanccloset.com/datura
㈹ DaTuRa ルミネエスト新宿店 ☎ 03-6380-4792

MERIのお直しメイク
MERI'S REPAIR MAKE

ガチガチにキメたハネ上げライン
↓
ラインよりもシャドーで深みを出す！

神の声
過度な延長ラインがやめられないのはアラサーあるあるだけど、ラインよりもシャドーを丁寧に仕上げて年相応に！

お古メイク
ビョーンと延びた目尻ラインが主張大！

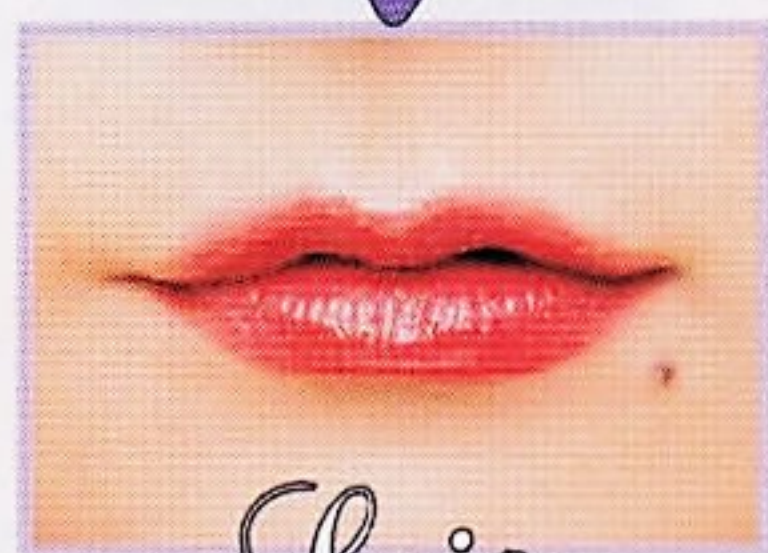
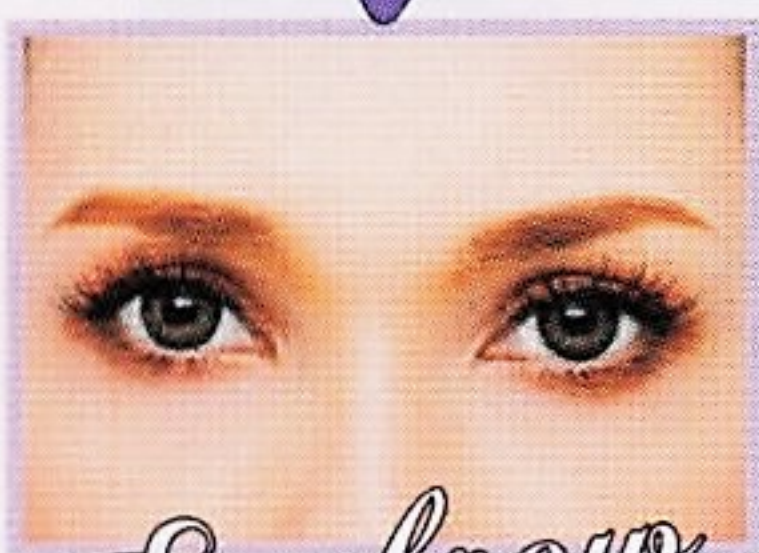
MERIのメイクのお悩み
- キメすぎてしまってヌケ感が出せない♢
- ラインが濃いせいかアイメイクがにじむ
- ラインを薄くするとどこか物足りない！

今っぽメイク
Meri
肉食女豹eyeから女らしい淑女eyeにしっとり♥

TOKYO NADESHIKOブロガー
MERIさん（36歳／東京都）バツイチ独身・子供なし

直してみた感想
目元に理想的なヌケ感が出て、イイ女オーラが噴出した♥　今まで延長ラインにこだわってたけど、なくても意外とイケるって発見！

重要アイテム
ココア色シャドー
←温かみのあるココア色は秋のトレンド。メイベリン オープンアイルックシャドウ BR-4

ブラウンライナー
↑アイラインはブラウンを使用。ダイヤモンドビューティー アイライナー スウィートブラウン

ちなみにリップは
Lip
目元のココア色に合わせてリップも今年っぽいブラウンレッドにアプデ。濃厚なカラーだけど、透け感があるグロスタイプならケバくならない♪

ちなみにまゆげは
Eyebrow
元のまゆげは黄色味が強かったので、大人っぽいダークブラウンにチェンジ。さらに薄かった眉頭をしっかり濃く描いて目と近づけたよ★

AFTER ← BEFORE

お直しスタート！

アイホールにココア色をオン♥
1 シャドーの右上のココア色をブラシに取り、目のキワから上に向かってグラデになるようボカす。アイホール全体に広げてね♪

下まぶたは目尻側を濃いめに
2 下まぶた全体にも①と同じ色を塗る。下はノーラインで仕上げるので、シャドーでしっかり色味を乗せて陰影をつけておく★

アイラインは目尻でストップ！
3 アイラインは黒だと主張が強いので、なじみのいいブラウンで。目頭から目尻まで細く引き、まつげのスキマをしっかり埋める！

眉頭に陰をつけてホリ深に★
4 左から2番目の色をブラシに取り、眉頭から目頭に向けてふわっと乗せる。ここに陰を入れることでグッと奥行きがアップ！

引き算しても盛れるテク、教えます♥
クお直しlesson!

年齢を重ねれば似合うメイクが変わるのは当たり前！　そこで、姉モデルに人気絶大のメイクのプロがお姉さんのお古メイクをお直し。アラサーの正解メイクを神技で引き出しました♥

PHOTO_Hiroyuki Sato
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

早紀のお直しメイク
SAKI'S REPAIR MAKE

こってりビジュアル系グラデシャドー
↓
ワントーンのツヤまぶたに！

神の声
シャドーは単色塗りがトレンド。こってりグラデシャドーはひと昔前の印象です。粉っぽさのないツヤシャドーを使えばさらにgood★

Saki
今っぽメイク

メイクも恋の駆け引きも
さりげない方がグッとくる♥

専属モデル（31歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美 早紀

お古メイク
90年代バンドマン的な塗りすぎシャドー！

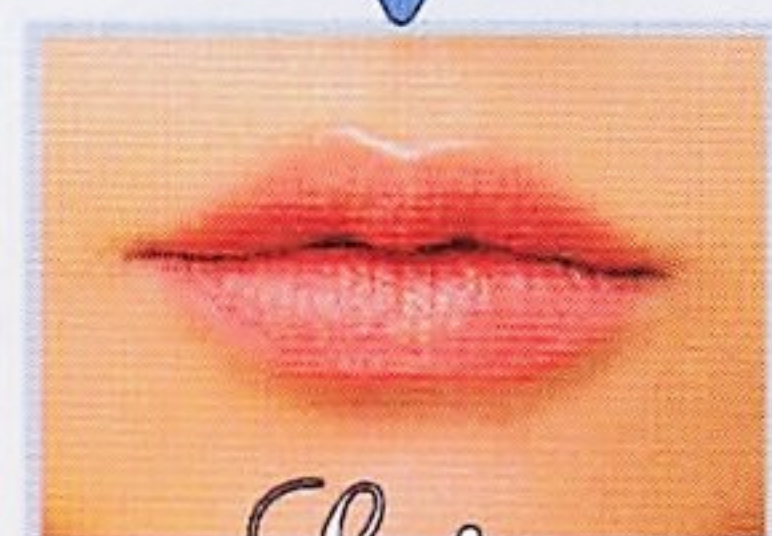
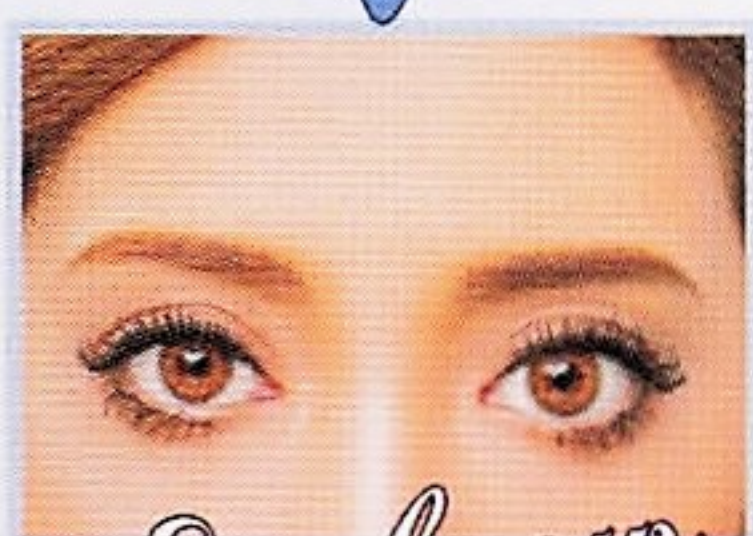
早紀のメイクのお悩み
- 目元をヌーディーにしたくてもできない
- 気づくとこってりシャドーを塗っている
- メイクした方が老けて見えると言われる💧

直してみた感想
変わりすぎてびっくり！　今までグラデにしてるつもりだったけど、シャドーを塗りたくってるだけだったみたい…。ヌケ感って大事💧

重要アイテム

ブラックシャドー
→ラインをボカすのに最適な漆黒シャドー。M・A・C スモール アイシャドウ カーボン

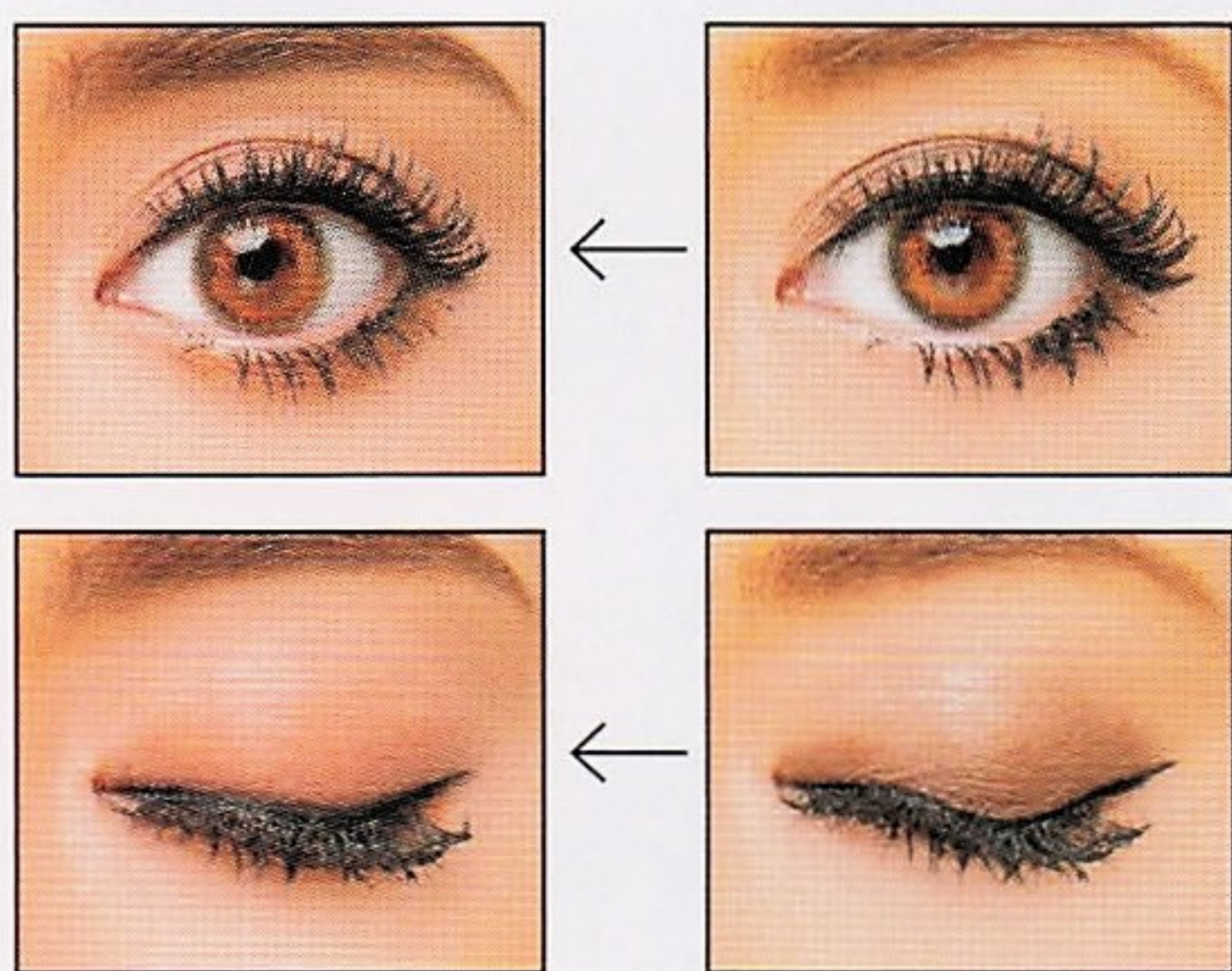
クリームシャドー
→偏光パールでつややかな目元に。ボビイブラウン ロングウェア ジェルスパークル 04

その他のアイテム
パールベージュのシャドー、黒のライナー

ちなみにリップは
Lip
ヌーディーメイクを目指すあまり、リップまでベージュにすると老け顔に💧　顔色も悪く見えてしまうので、赤味のあるピンクにチェンジ！

ちなみにまゆげは
Eyebrow
眉頭と眉山の角度がつきすぎていたので、なだらかになるように太さをプラス。自分の骨格に沿うように描いていくと自然に仕上がります★

AFTER　BEFORE

お直しスタート！

アイホールにツヤシャドーを♪
1 ボビイのクリームシャドーを下から上に向かってボカす。肌の透け感が残るように、指でポンポンと少しずつ色をオン

ハイライトはベージュが◎！
2 ヌケ感を出すために、明るいパールベージュのシャドーを目頭にくの字にオン。白のハイライトは古くさくなるので絶対NG！

下まぶたにもツヤシャドーを
3 ①のシャドーを下まぶたにもオン。目頭側1/4は空けて、目尻側を少し広めにボカすと単色塗りでも目元に奥行きが出る✧

ラインを黒シャドーでボカす★
4 黒のリキッドライナーでまつげのスキマを埋めて、M・A・Cの黒シャドーでなぞるようにボカす。このひと手間が大事！

もうギャルは引きずらない！

「メイク薄くすると盛れない」は思い込み！

ちょい古メイク

RIRIのお直しメイク

RIRI'S REPAIR MAKE

神の声
ノーズが濃いとがんばってメイクしてます感がすごい！　全体ではなく部分的に陰影を仕込んで自然に見せて。

馬っぽいがっつりノーズ
↓
さりげなくシュッとした鼻に！

お古メイク
鼻筋を強調しすぎて馬みたいになってる!?

ピンポイントの陰影で作るありのままで輝く鼻筋

ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

Riri
つっぽメイク

重要アイテム

暗めのファンデ
←素肌よりワントーン暗いファンデ。M·A·C ミネラライズ サテンフィニッシュ ファンデーション

アイブローパウダー
ハイライト入りのものが◎。インテグレート ビューティートリックアイブロー BR631

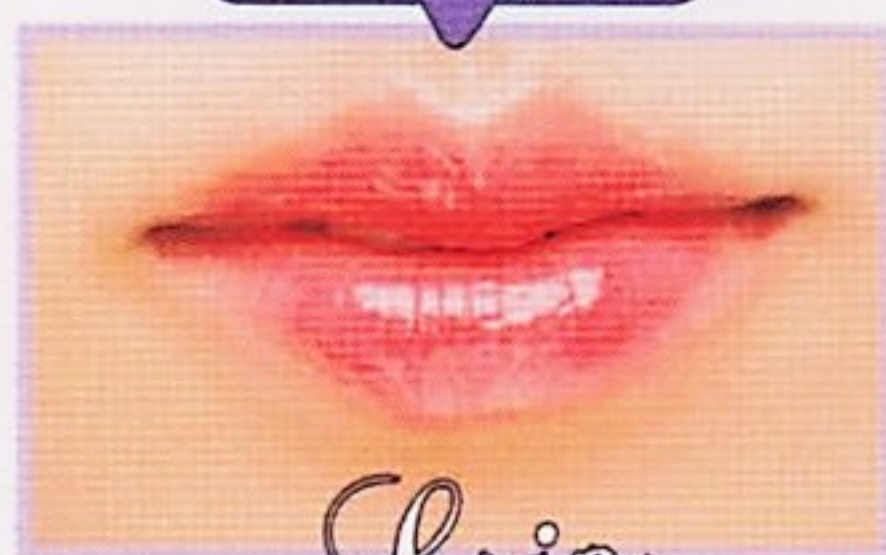
RIRIのメイクのお悩み
- 鼻を高く見せたくてノーズを入れすぎる
- 丁寧にメイクすると結果的に濃くなってる
- 元の唇の色が濃くて口紅塗るとケバい

直してみた感想
ファンデでノーズの陰を作るテクに驚き！　自然に鼻筋がシュッとしてうれしい♪　これなら馬扱いされずにすみそう（笑）♥

BEFORE

AFTER

ちなみにリップは

Lip

元々の唇がしっかりしてるので、グラデリップにして優しい印象に。輪郭をコンシーラーで消して、グロスだけで仕上げます♥

お直しスタート！

1 暗めのファンデで陰を作る
自分の肌よりワントーン暗いファンデを、眉頭のくぼみから鼻の側面にかけてポンポンとなじませる。自然な陰を作るプロのテク！

2 パウダーはピンポイントで
陰影が物足りない場合は、眉頭と鼻先だけにアイブロー左から2番目のベージュを細く乗せる。パウダーはポイントで入れるだけでOK！

3 ハイライトも部分的に★
一番左のハイライトは目頭の横にサッとせまく入れる。鼻筋全体に乗せてしまうとメリハリがなくなるので、鼻のつけ根だけでガマン！

綾香のお直しメイク

AYAKA'S REPAIR MAKE

神の声
お肌のアラを隠そうとしてお粉が多すぎ。ハイライトやチークをクリームタイプにするだけで改善されますよ！

粉っぽいパサパサマット肌
↓
うるおいを感じさせるツヤ肌に！

Ayaka
つっぽメイク

医療関連会社勤務（33歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

お古メイク
陶器肌を目指したら水分不足でひび割れ！

じゅわっと水分を感じさせるツヤ肌で若返り

重要アイテム

クリームハイライト
←クリームタイプなので粉っぽくならず自然なツヤ感。セザンヌ ハイライトスティック

クッションファンデ
→みずみずしい肌になれる。ミシャ M クッション ファンデーション モイスチャータイプ

その他のアイテム
下地、コンシーラー、クリームチーク

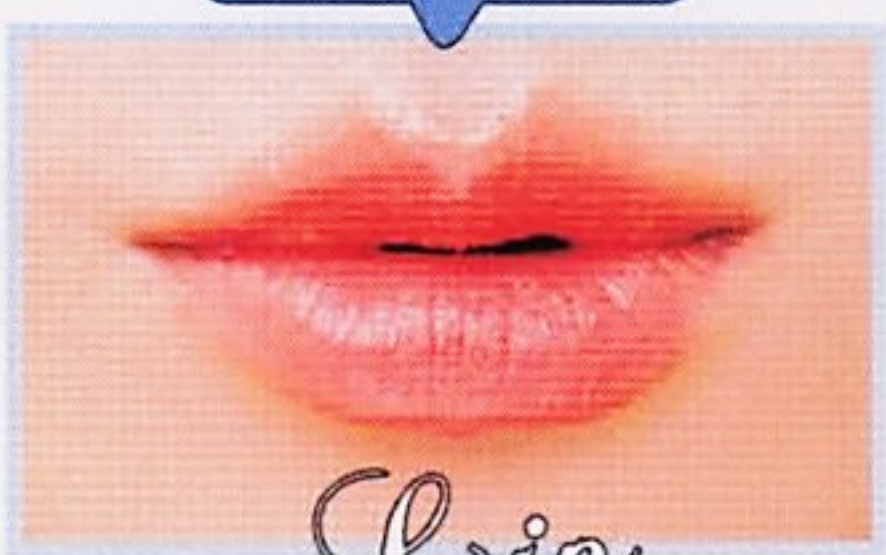
綾香のメイクのお悩み
- マット肌が好きだけど最近パサついてきた💧
- 目尻&口角のファンデが夕方にはひび割れる
- ハイライトのテカテカ感が似合わなくなった

直してみた感想
鏡の自分を見てカバーしまくってたけど、人との距離だとツヤが大事って発見✧　まずは、お粉をパンパンはたくのを卒業します！

BEFORE

AFTER

ちなみにリップは

Lip

リップもツヤ＆透け感のあるコーラルピンクを使用して統一感を。指で塗ってフチをあいまいにボカすとヘルシーで若々しい印象に♥

お直しスタート！

1 クッションファンデをオン
下地＆コンシーラーで肌を整えたらクッションファンデをスタンプするようになじませる。少量ずつ伸ばすのがポイント！

2 ハイライトを目の下に
クリームハイライトを目の下から頬骨の高い部分を通って目尻の横までなじませる。スティックを直接塗らず、指でたたき込んで★

3 チークもクリームが◎
チークもクリームタイプを使うとツヤ感がアップ。小鼻の横から目尻に向かってまが玉状に広げる。お粉はTゾーンのみでOK！

莉菜のお直しメイク

RINA'S REPAIR MAKE

専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

お古メイク
まゆげの存在感はなるべく消したい派！

強めなまゆの存在が目力を引き立てるって発見！

Rina つぼメイク

神の声
まゆげは顔の印象を決める重要パーツ。理想の形よりも、骨格に合わせて描いた方が全体のバランスが整います

顔から浮いてる直線まゆげ
↓
骨格に合わせた中太まゆげに！

莉菜のメイクのお悩み
- まゆげを目立たせると目力が弱まる気がする
- 細まゆだとギャル感がイマイチ抜けない
- 目とまゆげはなるべく近づけたい！

重要アイテム
アイブローパウダー
→髪よりワントーン暗めがアラサー向け。ケイト デザイニングアイブローN EX-4

その他のアイテム
ヘアカラーに合わせたアイブローペンシル

BEFORE

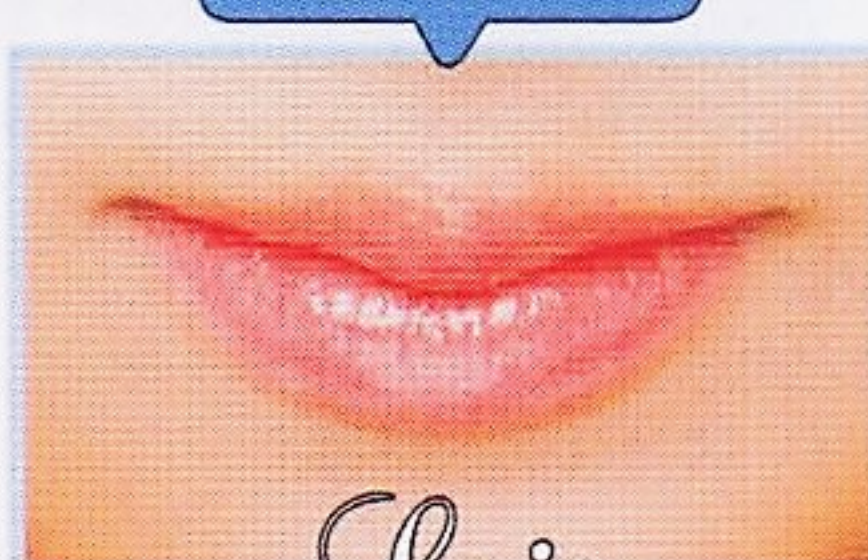
AFTER

直してみた感想
意外だったけど、まゆげがくっきりすることで目元もくっきり！ しかもホリが深くなって大人っぽくなれた。 まゆげって大事と再確認♥

お直しスタート！

1 眉尻の細い部分はペンシル
眉山から眉尻にかけてはペンシルでしっかりラインをとる。毛が薄い人は暗めのペンシルを使うと、いかにも描いてる感がなくなる！

2 眉頭からは均一な太さに
眉頭から眉山にかけてはパウダーで描いていくよ。このラインはなるべく下に太くするとホリがはっきりして自然な仕上がりに★

3 ノーズは目頭まで！
眉頭から目頭にかけて一番薄い色でノーズを入れる。目頭まで、サッと短めに入れるのがコツ。鼻先まで入れるのはやりすぎ

ちなみにリップは
Lip
まゆげの存在感を強めたので、リップは力の抜けた優しいピンクに。もし濃い色リップをつけるならシャドーを薄くすると◎。

あいのお直しメイク

AI'S REPAIR MAKE

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

お古メイク
まぶたも涙袋も光りすぎて子供っぽい！

まぶたにポン！がルール♥ それだけで繊細な輝きに

Ai つぼメイク

神の声
ラメは全体に塗ると昔っぽいので、光らせたい部分にだけ使うのがコツ★ 粒子は細かめの方が上品です

ラメ盛りすぎテカテカeye
↓
濡れシャドー風上品eye！

あいのメイクのお悩み
- ラメのキラキラがやめられない！
- 涙袋をぷっくりさせるのに試行錯誤
- まん丸チークが年齢に合わない疑惑…

重要アイテム
クリームシャドー
←血色をよく見せてくれるヌーディーなピンク。サナ エクセル シャイニーシャドウ N S104

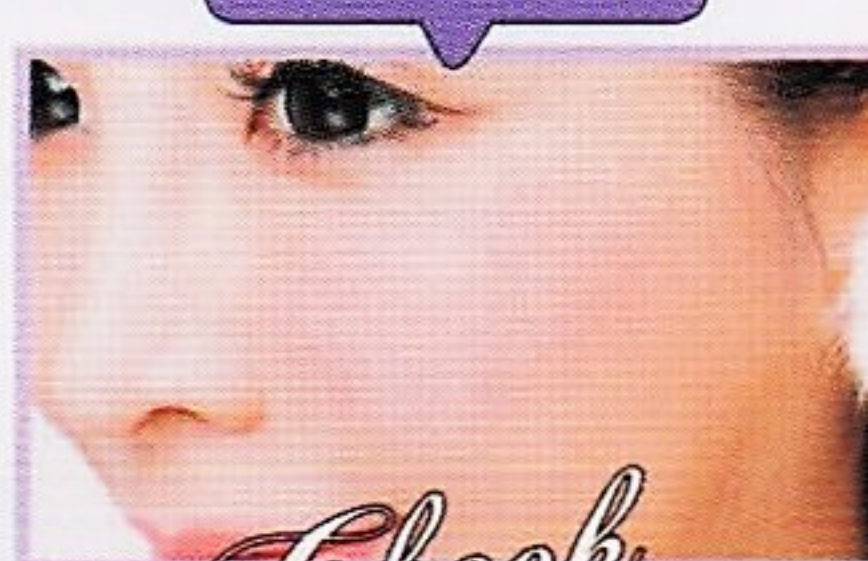
AFTER ← BEFORE

直してみた感想
キラキラさせたくてとりあえずラメを盛ってたけど、部分使いの方が上品＆洗練された仕上がり。華やかさもキープできるし文句なしです♥

お直しスタート！

1 ラメ感は中央のみ★
クリームシャドーを指に取り、まぶたの中央に当てる。そのまま上下にポンポンとボカし、タテに広げる。左右に広げ過ぎないで

2 目尻にもポイント使い★
アイラインの延長部分にもポンと乗せる。まぶた全体に塗ってしまうと逆にラメ感が出にくくなるので、部分的に使った方が◎

3 黒目の下をキラッと♪
下まぶたには、黒目の下だけに細めにオン。目のタテ幅が強調されて瞳がうるうるに♥ 涙袋を全体的に光らせるのはお古メイク！

ちなみにチークは
Cheek
目元にラメを使うならマットなチークは×。クリームチークを小鼻の横から目尻に向かって広げて自然なツヤを与えてあげて

祐香のお直しメイク
YU-KA'S REPAIR MAKE

男前なガッチリまゆげ➡なだらか優しげまゆげに!

神の声
アイブローはペンシルだけだと柔らかさが出にくいので、パウダー必須。描く→ボカすの動きをクセづけるべし★

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
水野祐香さん(36歳/東京都)既婚・娘1人

ふわっと輪郭をボカして剛毛まゆげをまろやかに♥

Yu-ka

お古メイク
元々のまゆげが濃くてカクッと男らしい…

祐香のメイクのお悩み
- まゆげが生えすぎていて重たく見える💧
- 左右を交互に描くうちにだんだん太くなる
- 眉山の角度がカクッとなっていかつい

重要アイテム
アイブローパウダー
黄色っぽくないブラウンが◎。インテグレート ビューティートリックアイブロー BR631

その他のアイテム
ヘアカラーに合わせたアイブローペンシル

BEFORE

AFTER

お直しスタート!
眉下はストレートめに描く!
1 下側のカーブはペンシルでOK。眉頭と眉尻が同じ高さになるようにつないでいく。ここはあまりカーブさせないで。

ボカしながら全体を埋める
2 パウダーで①のラインをボカしていく。このとき、まゆげの上側の毛流れを隠さないように描くのがポイント。

眉頭をあいまいにボカす!
3 ブラシの太い方を使って毛流れにそって眉頭をボカす。この部分はあまりパウダーをつけない方が自然に仕上がる。

直してみた感想
顔が上品になって、さらにギャル感も抜けてうれしい♥ ずっとペンシル1本で描いてたけど、今すぐパウダー買いに行きます!

菜々子のお直しメイク
NANAKO'S REPAIR MAKE

のっぺり能面face➡メリハリチークで−3歳!

神の声
チークがぼんやりして顔がのっぺり。薄すぎると血色が悪く見えるし顔も膨張するので、発色はしっかりと!

Nanako

ヨガインストラクター
愛咲菜々子さん(26歳/千葉県)独身・子供なし

華やか立体感チークで能面から人間になれた♥

直してみた感想
同じチークなのにブラシの使い方でこんなに違うのかと衝撃! 横から見てもキレイにチークが乗ってて、これはマスターしたい♪

菜々子のメイクのお悩み
- どうすれば立体感が出るのかわからない
- 元の肌が白すぎて顔だけ白浮きしちゃう
- メイクでもっと輪郭を引きしめたい!

お古メイク
赤味が足りなくて不健康&むくんで見える

お直しスタート!
チークを扇形に広げる
1 黒目の下と小鼻のくぼみが交わるポイントにブラシを置き、色が扇形に広がるように外側にブラシを動かす。

フィニッシュは目尻の横!
2 そのまま顔を横にふって、目尻の横くらいをめがけてブラシを動かす。これで顔がきゅっと引き上がって見える♥

ハイライトでエッジをボカす
3 チークのアウトラインに重ねるように上下にハイライトを重ねると立体感が出て、肌をキレイに見せる効果も♥

BEFORE

AFTER

重要アイテム
血色チーク
オレンジがかったピンクでツヤと血色をプラス。シャネル イレールブラッシュ 21

その他のアイテム
偏光パールのハイライトパウダー

みどりのお直しメイク
MIDORI'S REPAIR MAKE

歌舞伎みたいな囲みライン➡シャドーでボカしラインに!

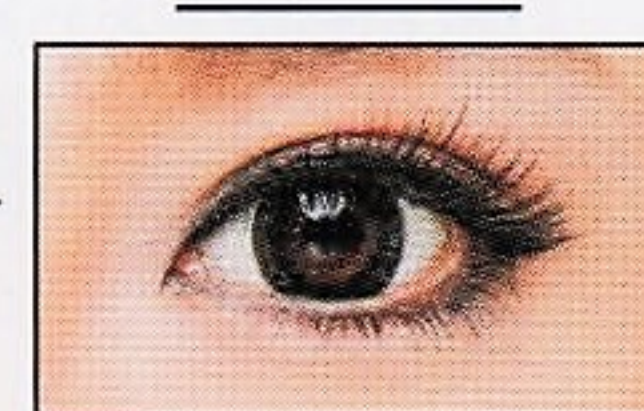
神の声
元の目が丸くてかわいいのに、囲みラインのせいで切れ長に見えちゃって残念! 下目尻を軽くしましょう✧

黒々しい下ラインを消して歌舞伎役者からいざ卒業♥

FACEAWARD代表取締役
山崎みどりさん(32歳/東京都)独身・子供なし

Midori

直してみた感想
下ラインをオフするだけで優しい顔になれました! 初対面の人に冷たそうに見られてたけど、このメイクなら印象アップしそう

みどりのメイクのお悩み
- 盛れなくなるのが不安で目を囲んでしまう
- 立体感を出したくて塗りすぎてしまう
- ツリ目だからアイラインの角度に悩む!

お古メイク
性格悪そうに見えると言われても薄くできない!

お直しスタート!
目尻の延長ラインは平行に
1 黒のリキッドライナーで目頭から目尻まで細めにラインを引き、延長ラインはスッと平行に。真横に引くのが大事!

ラインは必ずボカすこと!
2 マットな黒シャドーで①のラインをボカす。ラインを上からなぞるようにボカし、あまり太さは広げないで★

目尻はブラウンで陰影をオン
3 下ラインはオフし、ブラウンシャドーで延長ラインの下に陰をつける。これで目元を強調しつつ、ツリ目も隠せる♪

BEFORE

AFTER

重要アイテム
ブラウンシャドー
エモダ コスメティクス アイカラー メープル

その他のアイテム
黒のリキッドライナー、黒シャドー

ユウキのお直しメイク
YUKI'S REPAIR MAKE

ヌーディーすぎシャドー

陰影を仕込んで立体的に!

神の声
ベージュ系シャドーは女性らしくて上品だけど、薄くなりすぎないよう注意が必要。一歩間違うとすっぴんに💧

バー店員(28歳/東京都)独身・子供なし
矢野ユウキさん

眠そうだったまぶたが引き締まって癒し系イイ女

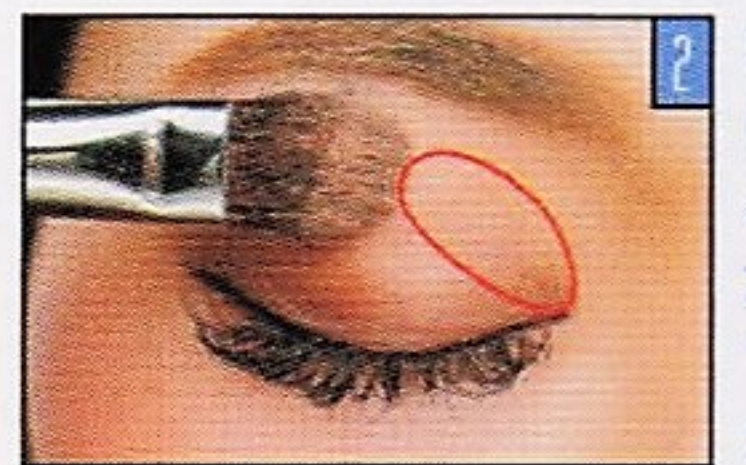
直してみた感想
シャドーを変えただけでのっぺり顔にホリが生まて、女性らしさもアップ♥ 色がつけばいいと思って適当に塗ってた自分を反省…。

今っぽメイク
Yuki

お直しスタート!

ベージュをアイホールに★

1 左から2番めの色をアイホール全体に塗ってベースにする。ブラシを左右に動かしてふわっと色を広げてね!

目頭をボカしてホリ強化!

2 目頭から中央にかけて、まぶたのくぼみに合わせて一番左の色を重ねて、①で塗った境目をボカしてね

ダークブラウンで引きしめ♪

3 一番右のグレーを目のキワに細く塗る。ちょんちょんと色を乗せる感じで塗ると、色がベタッと広がらないよ。

ユウキのメイクのお悩み
- シャドーパレットを使いこなせない
- 童顔なので濃いシャドーが似合わない
- ホリが足りなくてTHE日本人顔

お古メイク
無色すぎてまぶたがむくんで見える!

AFTER ← BEFORE

重要アイテム
ベージュシャドー
使いやすいベージュパレット。クレ・ド・ポー ボーテ オンブルクルールクアドリn 305

エンジェルのお直しメイク
ANGEL'S REPAIR MAKE

切れ込みすぎライン

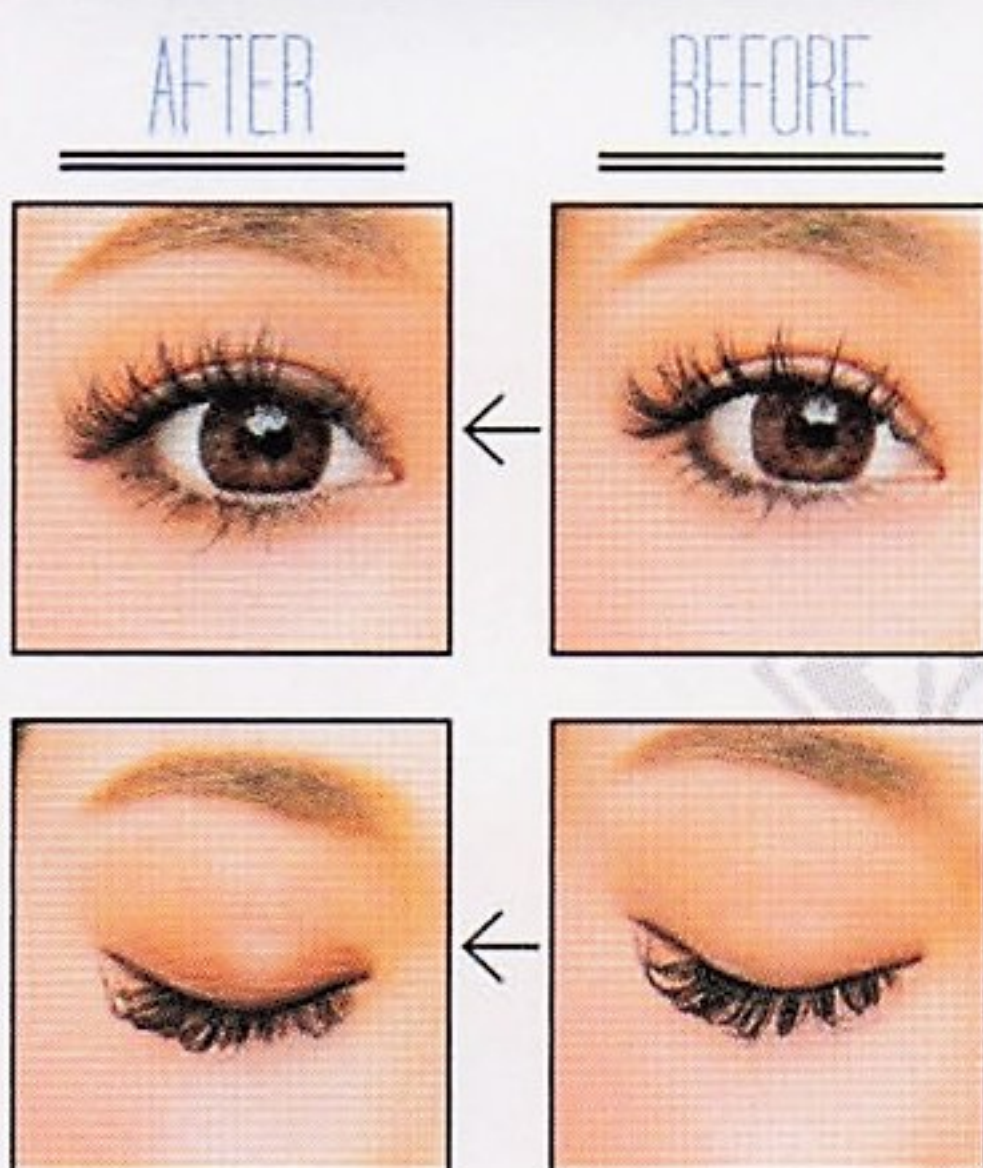
目尻だけちょい延長!

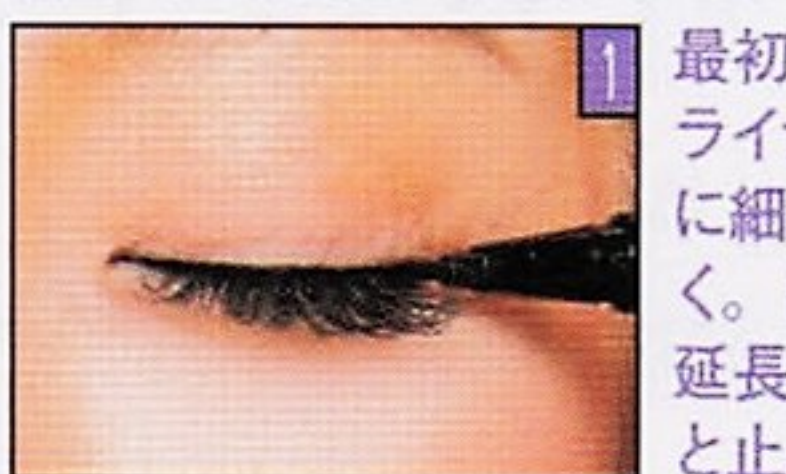
神の声
目頭や目尻のやりすぎ延長ラインはギャル化の原因。アラサーになったらラインは目の形に合わせるのが鉄則!

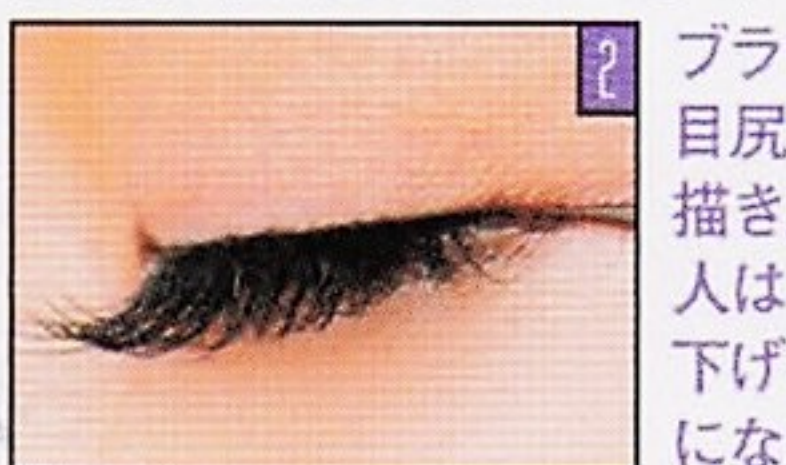
ダンサー(39歳/東京都)独身・息子1人
Angelさん

延長ラインもブラウンならオバギャルにならない!

直してみた感想
ライン=絶対黒!って思い込んでたけど、黒と組み合わせればブラウンも全然アリだね♪ むしろ上品になれてこの方が好きかも✧

今っぽメイク
Angel

お直しスタート!

目のキワにはブラックライン

1 最初に黒のリキッドライナーで目のキワに細めにラインを引く。目頭と目尻は延長させず、ピタッと止めて★

延長ラインはブラウンで✧

2 ブラウンライナーで目尻の延長部分を描き足す。ツリ目の人はここを少しだけ下げると優しい印象になれるよ♥

目頭ハイライトでツリ目解消

3 目頭の下側だけにパールベージュのハイライトをオン。目尻より目頭に視線を集めて、ツリ目をごまかす作戦!

エンジェルのメイクのお悩み
- ツリ目がイヤで目尻は絶対タレ目ライン
- アイメイクのアップデートができない
- 本当はもっと上品&大人っぽくなりたい

お古メイク
目頭も目尻も黒ラインでがっつり切開!

BEFORE → AFTER

重要アイテム
ブラウンライナー
目尻の延長部分にだけ使うよ。ダイヤモンドビューティー アイライナー スウィートブラウン

その他のアイテム
黒のライナー、パールベージュのシャドー

美和子先生のお直しメイク
MIWAKO'S REPAIR MAKE

ベルバラみたいな束々まつげ ➡

繊細つけまでふたえくっきり!

神の声
つけまが濃いとふたえが隠れてしまうので、結果的に目の存在が弱まってしまいます💧 まつげはスキマが肝心!

今っぽメイク
Miwako

まつげに埋まっていたふたえがスッキリ開放!

お古メイク
まつエク&つけまでこってり欲張りすぎ

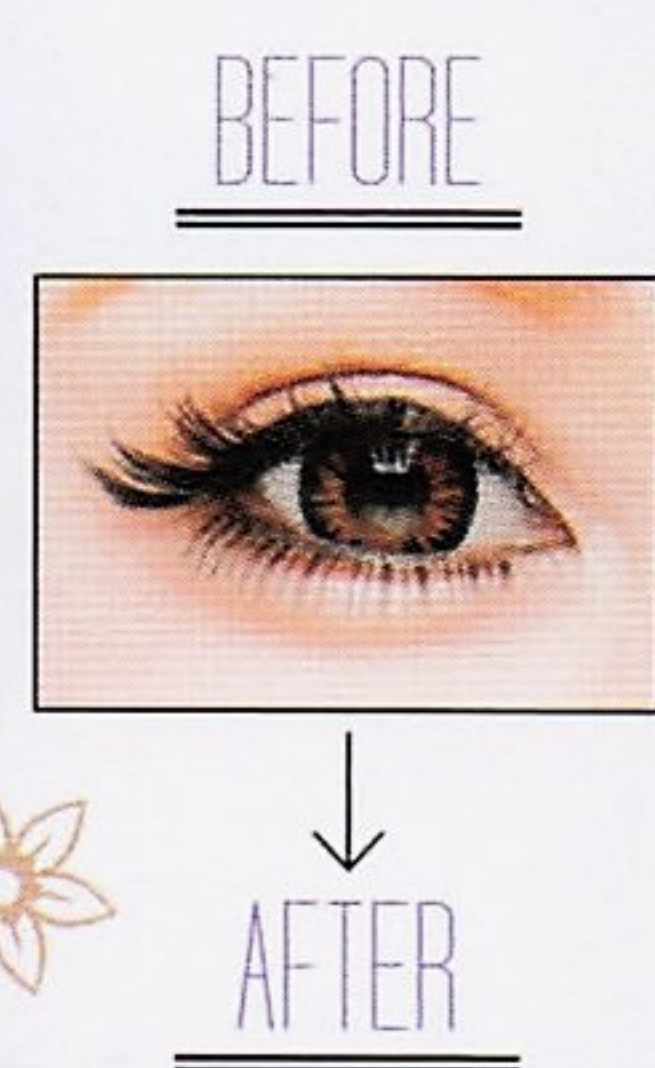
渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長(34歳/東京都)独身・子供なし
木村美和子先生

直してみた感想
昔からずっと使ってるつけまなので、つい習慣でつけてました💧 あえてまつげを薄くした方が目の印象が強まるなんて驚き!

重要アイテム
繊細つけま
ナチュラルで、まぶたが透けるデザインが◎♥ ダイヤモンドラッシュ リュクスeye

その他のアイテム
繊維なしのマスカラ

BEFORE ↓ AFTER

美和子先生のメイクのお悩み
- いつまでたってもギャル感が抜けない
- 全体的にキメすぎてしまって抜けがない
- 濃いメイクから大人かわいい系に変えたい!

お直しスタート!

毛束が薄めのつけまをオン

1 まつエクの毛束をコームで丁寧にとかし、つけまを装着。目頭を空けて、目尻を少しだけ延長させてつけてね★

つけまの角度を微調整★

2 ノリが乾く前に指でつけまをグッと押し上げて、角度を上向きに調整するよ! これで目元がぱっちりする。

毛先だけにマスカラを!

3 まつエクしてる人は、なじみをよくするためにマスカラを軽めにオン。まつげの上からなでるように毛先だけに塗る。

朝食代わりに食べるだけだから楽ちん＆カンタン★
乳酸菌たっぷりのヨーグルト風味ゼリーで愛されボディに♥

ラ・クレンズで楽〜に始める
朝だけファスティング生活♥

「ファスティング(断食)を試したいけど、本格的なやり方はツラくてムリ!!」という人にオススメしたいのが「ラ・クレンズ」★　朝食べるだけだからカンタン＆おいしく楽しくスッキリできる、商品の魅力をレポート

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A THANKS_UTSUWA　※クレジットのないものはすべてモデル私物です。

カンタンなのに体がスッキリすると話題の
朝ファスティングとは?

朝食をプチ断食するだけの美容＆健康法♥

昼や夜は
外食orコンビニ食でもOK
\だから/
仕事や遊びが忙しい人でも超カンタン!
ダイエットや
体質改善にも
役立つと、
健康的な美しさに
こだわる
お姉さんたちの間で
注目を集めています☆

桜井莉菜
専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし

早川沙世
専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人

そんな朝ファス初心者さんに
オススメなのがラ・クレンズ♥

完全に食事を抜くのではなく、栄養価の高い物を少しだけ食べてムリなく行うのがオススメの朝ファスのやり方★　乳酸菌やアミノ酸といった栄養素を手軽に摂ることができるラ・クレンズなら、初心者さんでもカンタンに朝ファスを習慣づけることができるんです✧

(沙世)もこもこニットオールインワン¥7,500、(莉菜)ニットオールインワン¥7,500／ともにラヴィジュール ルミネエスト新宿店

朝ファスに
ラ・クレンズがオススメな理由

その1 乳酸菌が約1400億個も入ってる!!
乳製品は動物性脂質やたんぱく質が多いのでファスティングには不向き。ラ・クレンズなら必要な乳酸菌だけを効率よく補うことができます

その2 ダイエットをサポートする α-リポ酸とBCAAを配合！
スポーツなどで体を動かす時にも必要な成分。食事量を減らすことでエネルギーが不足しがちなファスティング中でも普段通り元気に過ごせます♥

その3 1本で1食分のビタミンと β-カロテンが摂れる！
1日に必要な栄養素をサポートしてくれるから美容や健康維持にも便利★胃腸に負担をかけずに栄養が摂れるのでファスティングの効率もUP！

FASTING SUPPORT GELEE LA CLEANSE Lactic acid bacteria To support your beauty and healthy life Fasting Challenge No artificial flavors

1本あたり 7.2kcal

ラ・クレンズで"朝ファス"を成功させるコツ

1.「ベジファースト」を意識して食事を摂る
昼夜の食事に取り入れたい工夫その①。「ベジファースト」とは野菜から先に食べる習慣をつけること。ダイエット効率もUP！

2.とにかくよく噛んで食べる
昼夜の食事に取り入れたい工夫その②。食べ物の消化が良くなるだけでなく、食事の満足感も増すのでドカ食い予防にも効果的。

3.慣れないうちは果物を組み合わせても◎
甘い物をよく食べる人にオススメ★　少量の果物で糖質を摂ることで、ファスティング中のストレスを軽減！

最大のポイントは乳酸菌の多さ
「EC-12」をはじめとした様々な乳酸菌がぎっしり。成分をしっかり届け、ファスティングのスッキリ感をサポートしてくれます

1本にギュッ♥

莉菜はメイクルームで撮影前にちゅるっと"朝ファス"★
持ち歩きやすいから忙しい朝にピッタリ♪
食べ過ぎた翌日でも罪悪感なく過ごせる♥

メイクポーチにサッと入る♥

こんなお姉さんにオススメ♥①
料理と運動が苦手で食事はほとんど外食
カロリー&栄養バランス調整に
コンビニや外食ばかりだから、食べる物が偏りがち&ボリューミー　本格的な置き換えはムリでも、朝だけなら食いしん坊でもツラくない　栄養もきちんと摂れて健康的♥

外食時のメニュー選びの参考にもなる！

わかりやすいファスティング&レシピBOOKがついてくるから心強い♥
らくらく定期コースに申し込んだ場合の特典♪　朝ファスティングの詳しいやり方や、管理栄養士さん監修のレシピが載ってるよ♥

こんなお姉さんにオススメ♥②
仕事や育児などで生活や食事の時間が不規則になりがち
中途半端な時間の空腹対策に♥
朝以外は超不規則　昼食のタイミングを逃して間食が増えたり、夕食を食べ過ぎちゃうことも　ラ・クレンズで小腹を満たすようにしたら、過食が解消して体もスッキリ

間食の代わりや栄養補給にも♪

沙世は仕事の合間にちゅるんと小腹をチャージ♥
お昼を食べ損ねたのにもうすぐ夕食…という時に1本♪　カロリーの摂り過ぎを防げる★

ちょっとぐらい二の腕が太くても、太ももが立派でも…
出すとこ出して、締めるとこ締めれば、細見えするんです！

メリ凹ハリ凸ボディの作り方♥

アラサーになるとヤセにくくなってくるし、無理にダイエットすると不健康に見える…
だから少しぽっちゃりでも、メリハリのある体でバランスを取るのがいい！　そんなメリハリ美に目覚めたお姉さんたちが、今ボディ作りのために実践していることを伝授♪

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Anri Mitsuishi
TEXT_Chie

専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

自分らしい美ボディを求めて
私たちは日々努力し続ける♥

ヨガインストラクター（30歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

自力で引き締め、メリハリを作る

筋トレ&ストレッチ♥

メリハリボディを作るには、そのベースとなる筋肉を整えることが必要！　わかっているからこそ努力を惜しまない、お姉さんたちの上半身絞り法を一挙紹介♥

アラサーは人生最高のボディを作るチャンス✧

1 優花は肩周りを鍛えて、Vシェイプを作る♥

ダンベルを使えば自宅でも本格トレーニングが可能♥　ペットボトルでもOK！　肩や胸、二の腕を鍛えて逆三角形のシルエットに✧

❶ 肩の三角筋を鍛える♥ 両手にダンベルを持ち少し前かがみになり、ひじを上げる✧

❷ ひじをまっすぐに伸ばす。上半身に力が入らないようゆっくりと10回×3セット繰り返す✧

持ち方に注意！
親指は他の指とそろえて、フックのように持つ。余計な部分に力が入るのを防ぐ

❶ 仰向けになり、両手にダンベルを持つ。胸を開いて肩甲骨をしっかり寄せておくのがポイント！

❷ 半円を描くように腕を上に持ち上げて♥　ひじは少し曲げてもOK。胸全体を鍛えられる✧

❶ 片膝と片手を椅子などにのせる。前傾姿勢でダンベルを持ち、ひじを曲げたまま背中の少し上に✧

❷ そのままゆっくりと腕をうしろに伸ばして2〜3秒キープ♪ 腕のプルプルを引き締める！

2 RIRIはドローインと腹筋でウエストシェイプ♥

ダンスで筋肉が必要だから、どうしても細くはなれない…　だからウエストをできるだけシェイプしてメリハリを作るようにしてる★

RIRIさん
ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし

❶ オーソドックスだけどこの腹筋が効く！　仰向けになって、脚を天井に向かって上げる♪

❷ 脚をゆっくりと下し、床につかないところで約10秒キープ　腰が浮かないよう注意

腰を浮かせない

❶ 肩幅に足を広げて胸をはって立ち、お腹を膨らませながら、息をゆっくり吸い込む✧

すぅ〜〜

ふくらませる

❷ 息を吐きながらお腹をグーッと凹ませて、10秒ぐらいキープ★　3回ぐらいを目安に♥

ふぅ〜〜

へこませる

3 まなかは猫背を矯正してバストアップ♥

猫背を矯正すると、バストアップになって、背肉もすっきりしてアンダーが痩せる♪　肩甲骨がほぐれるから、代謝もよくなるよ♥

まなかさん
北新地バニラ勤務&美容会社社長（30歳／大阪府）独身・子供なし

❶ 鏡の前に立って下腹部に力を入れる♥ 両手を前からまっすぐ上に向かって上げる

❷ そのまま横に腕をゆっくりと下ろす。鏡で体がまっすぐになっているかチェックしてるよ！

❸ 手を下ろした状態が本来の正しい姿勢♥ この姿勢を覚えて普段からキープして猫背を直す

4 ユウキは足親指に輪ゴムをつけてお腹を凹ませる♥

小学生の頃にTVで知って、ずーっとやってる「足親指輪ゴム」　骨盤が矯正されて、お腹が凹む♥　毎日の習慣になってます✧

矢野ユウキさん
バー店員（28歳／東京都）独身・子供なし

足の親指に輪ゴム！

親指を輪ゴムでくっつけ、腰にクッションを入れて仰向けに♪　腕を上げて5〜10分放置♥

5 愛美は壁を使ってバストアップストレッチ♥

トレーナーさんに教えてもらった、リンパの流れをよくするストレッチ法を家でも実践中。胸筋を刺激するのでバストアップにも♥

鈴木愛美さん
芸能プロダクション経営（30歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人

肩より少し上に壁に手をついて、胸を開きながら首は反対方向に向けて、胸筋を伸ばすよ♪

ココを伸ばす！

6 咲はインナーマッスルを鍛えてメリハリをキープ❤

女性らしいシルエットのメリハリを作るなら、インナーマッスルを鍛えるのがおすすめ！ 代謝が上がるのでダイエットにも効果的♪

❶ リンパの流れをよくする「肩甲骨はがし」❤ 両手を肩にセットしてスタート！

❷ 肩甲骨が動くのを意識しながら、できるだけ大きく肩を回す✧。左右5回ぐらいずつ

ロック中！

❶ 体の前で手のひらを合わせてひじを伸ばし、親指をクロスさせてロック状態に

ロックを外す

❷ 腕を上げ、親指のロックを外し15秒ぐらいキープ。ロックを外すと胸筋に力が入るよ✧。

❶ 仰向けで脚を上げて、膝を直角に曲げる 丹田というへそ下のツボを意識して手を当てる✧。

❷ 息を吐きながら片脚を伸ばして、吸いながら元に戻すよ❤ 呼吸に合わせてゆっくりとした動作に！

❸ 逆側も②と同じ動作で、腹筋を鍛える✧。これを10回×3セットぐらいやるのが理想★ 腹ペタに！

7 MERIはヨガボールでながら筋トレ❤

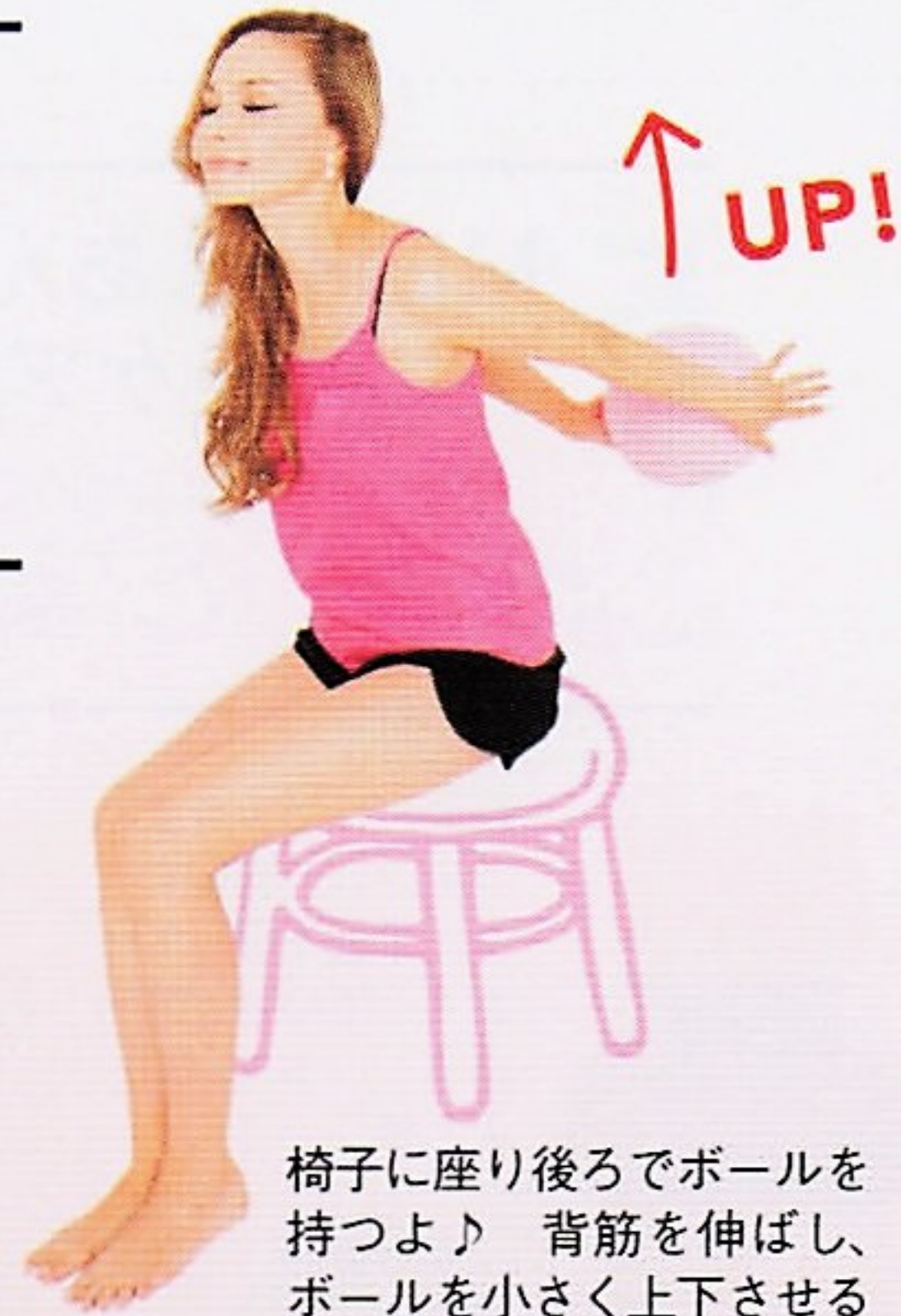
TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）バツイチ独身・子供なし MERIさん

ヨガボールを使ってTV見ながらワークアウト 小さいボールだから部屋にあっても邪魔にならないし、すごく手軽なのがいい❤

コレを使用！

手で挟んだボールを押しつぶしてバストアップ★ 弾力があって気持ちいいから、ストレス解消にも

中の空気を減らせば枕にもなる！ ストレッチにもいろいろ使えて便利❤ ピラティスヨガボール20♪

UP!

椅子に座り後ろでボールを持つよ♪ 背筋を伸ばし、ボールを小さく上下させる✧。背中、二の腕に効く

8 絵里奈は競歩&背筋で太りにくくする❤

イベントコンパニオン（31歳／東京都）独身・子供なし 奥山絵里奈さん

できるだけ日常に取り入れることでシェイプアップするようにしてる！ 競歩を日課にしてるから、最近は歩きやすい靴ばかり履いてるよ❤

帰宅途中は30分ぐらい競歩で歩く❤ 帰り道なら汗をかいてもOK ヤセたいところに力を入れて歩く！

半年前から寝る前に背筋を鍛えてる。毎日最低10回はやってる✧。実は最近まわりにぎっくり腰になる人が多くて始めた

9 愛莉奈は半身浴中にチューブエクササイズで二の腕を鍛える❤

接客業（28歳／東京都）独身・子供なし 神咲愛莉奈さん

以前買った本のふろくのトレーニングチューブを、半身浴中に使って上半身を鍛えてる！ これならお風呂の中でも使えちゃうよ

コレを使用！

トレーニングチューブは本についていたおまけ❤ 少しやわらかめのチューブだよ✧。

チューブの両端を持って、引っ張り合う✧。左右で10回ぐらいずつやってるよ❤

チューブの片端を足で押さえて、上に引っ張る。さらに引っ張ったままぐるぐる回すと効果的❤

10 りんかはタコ糸腹筋とシャンプー腹筋で腹ペタに❤

人生の夏休み中（30歳／東京都）独身・子供なし 鈴木りんかさん

いつも「ながら」でできることを考えてて… ふと思いついて実践してみてよかった腹筋の鍛え方がこの2つ！ ぜひ試してみてください✧。

耳栓が必要

シャンプーを流すとき、後ろ向きで椅子に座り、腹筋を使ってシャワーを浴びる！ 耳栓をしないと水が入るので注意

お腹を凹ませてタコ糸を巻き、服を着る✧。お腹が緩むとタコ糸が食い込むので気がつく❤

たこ糸を使用

タコ糸はスーパーなどで売っている料理用のもの❤ 太すぎず細すぎず、ちょうどいい

11 あいはストレッチロールで時短ストレッチ❤

美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）独身・子供なし 大城あいさん

大のドクターエアのファンで、気になっていたストレッチロールを最近導入✧。バストアップやウエストシェイプにも大活躍中だよ♪

仰向けになってストレッチロールを腰の下に入れる♪ お腹まわりの筋肉を刺激!!

コレを使用！

ストレッチロールの振動を両手で抑え込むようにして、腕〜胸までの筋肉を刺激する❤

ドクターエアのストレッチロールは1.8万円。1分間に3万回というハイパワーな振動が筋肉の柔軟性をアップ！

バストアップ＆むくみを取る

マッサージ♥

美乳クリームやオイル、美容機器などを使った上半身のマッサージ法をご紹介！　リンパや血流を促進して、ハリのある上半身に♥

1 まなかは円を描くようにバストマッサージ！

貧乳が悩みやから、バストを大きくするクリームとハリを保つクリームの2種類使用♥　マッサージもプラスして栄養をたっぷり届けるようにしてる✧

❶ ラ・シュシュのナノプラスでバストマッサージ。両手を片側の右胸の上下に置く♪

❷ 左手は中心から下に、右手は外から上にマッサージ♪　5回ぐらい繰り返して、逆も同様に♥

コレを使用！

バストにハリを持たせるクリーム、ラ・シュシュ ナノプラス♥　マッサージに使ってる✧

→マッサージ後はボリュームをアップする美容液、クラランス レ ビュスト エパヌイッサン♪

2 あいはお気に入りカッサとお腹マッサージでケア♥

二の腕は最近お気に入りのコロコロつきのカッサでケア♪　お腹は「逆のの字」でマッサージして、お通じをよくする♥　老廃物を溜めないようにしてる😋

最近ハマっているカッサを使っていつでもお手入れ。お風呂の中でも使えるから便利♥

手を軽く握って、おへそから逆のの字を描くようにマッサージ。ボディオイルを塗ってやる

コレを使用！

カッサはノベルティ。メルヴィータ　ロゼエクストラ ブリリアント ボディオイル✧

3 奈々子はボディを洗いながらリンパを流す♥

体を洗うのと一緒に、リンパの流れをよくするハンドマッサージをやってる✧　デコルテ〜バストをケアしてむくみを解消してる♥

愛咲菜々子さん
ヨガインストラクター（26歳／千葉県）独身・子供なし

❶ 泡で滑りをよくしてやってね♥　手をクロスさせて鎖骨の中心側に手を当てる✧

❷ そのまま鎖骨をさすりながら手を肩までスライドさせる★　数回繰り返してるよ♪

❸ わきの下に手を入れてもみほぐす。親指で肩のつけ根をグリグリと押してるよ♥

❹ 手を広げて背中から脇肉をバストに寄せ集める！　両側3回くらいを目安にやるよ♪

コレを使用！

サボンのガールフレンド シャワーオイルは香りが好き♪　すごくリラックスできる✧

4 りんかは美容器＆ハンドでおっぱいマッサージ♥

ハリを出してふっくら見せたい胸下は、美容機器を使って徹底ケア😋　マッサージもプラスしてバストの形が崩れないようにしてる！

ブレストビューティーを使ったケアは胸下中心に。ほっこりあったかくてハリが出る♥

❶ バストマッサージあわせてやるよ♪　左手をウエストにあて、胸に向かって脂肪を集める✧

❷ 右手をくま手のようにして肩甲骨に当てて、背中〜脇のお肉を胸に向かって集めてね♪

❸ 最後は右手が胸に、左手はまたウエストに戻す♪　これを5回繰り返す。反対側も同様に！

コレを使用！

ヴァリュゲイツのブレストビューティーLEDは2.7万円ぐらい。フェイスにも使える♥

胸にハリを与えて、キメを整えるバスト専用の美容ジェル♥　エステツイン EPバストジェル

5 MERIはあんず油でデコルテケア♥

最近、デコルテや首周りにポツポツしたものが…💧　肌質が変わってきたデコルテまわりは、あんず油を使ったマッサージで対処中😋

首周りにできたポツポツは、柳屋のあんず油を塗っておくとポロッと取れる！　コスパもよし♥

コレを使用！

あんず油を塗るついでに、首からデコルテのリンパマッサージをしてる♥　デコルテも重要！

6 愛莉奈は美容器でバストを寄せ上げ♥

ドクター アリーヴォ2でバストのスペシャルケアをしてる♪　普段はピーチジョンのバスト専用クリームを塗ってハリをキープ✧

ドクター アリーヴォ2を胸の外→内、下→上に動かしてLEDケア♥　ふっくらハリが出る♪

コレを使用！

ドクター アリーヴォ2はEMSやウルトラパルスなど高機能♪　全身のケアに使ってる♥

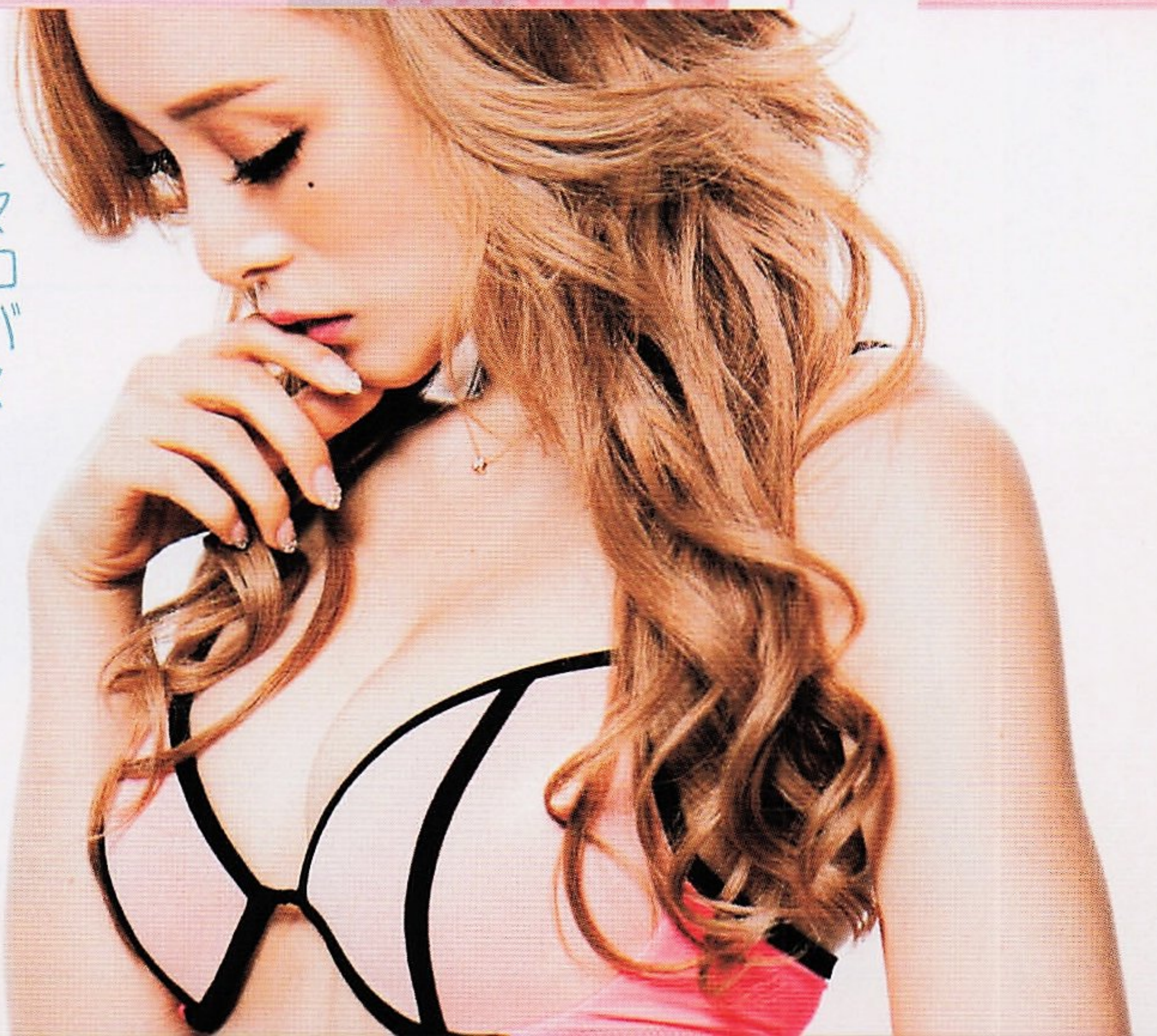
ピーチジョンのボム バストクリーム リッチをお風呂上りに塗ってアリーヴォ2でマッサージする✧

マシュマロバストはお手入れ次第♥

インナーで賢くボディメイク♥

正しい位置にお肉を誘導！

補正下着&ナイトブラ♥

バストの脇肉流れや下腹ぽっこりを予防してくれる強い味方が補正インナー。お肉はできるだけ胸に移動させて、重力にも逆らいたい✧

1 優花はピーチジョンのナイトブラで横流れを防止♥

ピーチジョンのナイトブラは、苦しくなくってデザインもかわいいのですごくおすすめ♥ シーズンごとに買い換えて、愛用してる✧

2 愛莉奈は寝るときの骨盤矯正パンツで代謝アップ♥

骨盤矯正ができるガードルを部屋着の下にはいて寝てる。めっちゃ腰が締まった！ 骨盤ガードルはネットで1000円ぐらい★

3 絵里奈は脇肉誘導ブラで日々リフトアップ♥

最近胸が横に流れてきてるかも…と思って買った、ラブリーシェイプの脇肉誘導ブラ。ときどき寝るときもつけて寝てるよ♥

4 ユウキはワコールのナイトブラで垂れ防止♥

22歳のときに、「このままだと垂れますよ」とスタッフにすすめられ、ワコールのナイトブラを愛用してる♥ おかげでまだ垂れてない

5 奈々はシャンデールの補正下着を24時間着用♥

昼はもちろん、寝るときも必ず補正下着をつけて✧ あったかいからこれからの寒くなる季節は特に手放せないアイテム！

伊吹奈々さん（34歳／愛知県）独身・子供なし 名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表

6 RIRIはナイトブラとワコールの補正下着でメリハリキープ♥

胸の形が崩れないように夜はナイトブラが必須✧ 昼はできるだけ補正下着をつけて、ウエストがキュッと引き締まるようにしてる

脂肪を燃焼させてくびれを作る♥

カロリーオフして脂肪を燃焼させる！

食事法&サプリ

凹ませるところは凹ませたい！ 必要のない脂肪を落とすには、やっぱり食事制限やサプリも必要✧ 体内ケアでもメリハリ意識♥

1 愛美はファスティングと年齢サプリで内臓活性化♥

昔よりヤセにくくなったので、体質改善に取り組んでる♥ 年齢に合ったサプリや自己流のファスティングを試してみてるよ✧

DHCの30代からのサプリ♥ 今の自分に必要な栄養素がバランスよく摂れるからすごく便利✧

鶏肉や白身魚を使った低カロリー＆高たんぱくなメニューを考えて、プチファスティング★

白身魚のクリーム煮は、プチファスティングに入る前に★

手羽先入りのコラーゲンスープはファスティングの回復食♪

2 ユウキはミドリムシで20代前半から体形キープ♥

もう5年以上飲んでるサプリ♥ 飲み始めたときに10kg痩せて、手離せなくなった… 代謝が上がって体がすごく楽になる！

栄養素がたっぷりでお腹の調子もよくなるミドリムシゴールド♥ ネットで4000円ぐらいで買ってる✧

3 あいはカルチニンで脂肪を燃焼させる♥

脂肪の燃焼を助けるので、よく歩いたり動いたりする日は必ず飲んでる♥ 空腹時が一番効くので、朝、白湯で飲むのがベスト

毎日の燃焼生活をサポートしてくれるディアナチュラのL-カルニチンでウエストシェイプを✧

4 優花はストイックな食事制限で体脂肪を減らす♥

お腹の脂肪は筋トレだけでは取れないから、食事制限が必要！ 糖質をオフして体を絞るってるときに、おすすめなのがラカントと青りんご✧

カロリーゼロ、しかも天然素材でヘルシーな甘味料、ラカントは減量中の強い味方！

ダイエット中は青りんごがおすすめ♥ 赤りんごよりリンゴポリフェノールが豊富だよ♪

酵素ドリンクを水素水で飲む！ 新感覚のダイエットサポートドリンクが誕生★

水素水＋酵素で始める ダイエット革命(レボリューション)

初月たったの980円で水素水生成ボトルがついてくる！※

※定期購入コースお申込みの場合

健康的なダイエットを目指すお姉さんに人気の酵素ドリンクをアップデートする、注目のアイテムが新登場！ ポイントは巷で話題の水素水★ あらゆる恩恵が期待されてる水素と酵素のWのチカラで今まで以上にスッキリ・シャッキリ・ツヤツヤな輝く自分を目指しましょ

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
MODEL_RIRI EDIT&TEXT_Hironeko-A

市場価格
5万円相当★

高濃度の水素水が作れる
水素水生成ボトル
0円※

※BODY RIDOX
定期コース申し込みの場合

1杯たったの
5kcal♥

酵素と栄養たっぷりの
スリムリキッド
1日あたり**266円**※

※1日1本×30日の場合

水素水って何が違うの?

\What?/

美容や医療関係者も注目する水素分子が含まれているよ

美や健康への意識が高い人たちが注目する"ウォーターサプリメント"★ 市販品が増えて手軽に飲みやすくなったけど、時間が経つと水素分子が抜けてしまうのが難点。できたてを飲むのがオススメ！

酵素って結局何でスゴイの?

\Why?/

体内酵素の働きをサポートし健康&キレイに導いてくれる♥

酵素は私たちの体内に存在するものですが、不規則な生活やストレスの影響を受けると減少傾向に…。生野菜や酵素ドリンクなどで積極的に取り入れ、働きを良くするとキレイやスッキリ感に繋がる

この2つのパワーを合わせて理想の体形に導くのが

BODY RIDOXのH＋4ポジショニングダイエットシステム

なんです！

BODY RIDOXとこれまでのダイエットを比べると…

BODY RIDOXの場合

持ち歩けるから忘れない♪

いつでもどこでも使えるから、好きな時にゴクゴク★自然と生活習慣に取り入れやすい✧。

持ち運びも楽ちん★

コンパクトサイズだからかさばらないし、とにかく軽い♥　常にバッグで持ち歩ける😊

ジュースみたいでおいしい

とろっと甘いマンゴー味なのでスイーツ感覚♥　ダイエット中のストレスも溜まらない♪

気楽に長く続きやすい★

これまでの酵素ダイエット

つい忘れる💧

朝から忙しかったり長時間の外出が続くとうっかり💧あれ、最後に飲んだのいつだっけ？

持ち運びが面倒💧

人気のものはほぼボトルタイプ。重くてかさばるから、外出先で飲むのは結構手間がかかる。

味がビミョー💧

苦手なのはザ・草とか薬っぽい味。いくら美容と健康に良くても毎日飲むのはしんどい💧

なかなか長続きしない!!

と、評判の BODY RIDOXのH+4ポジショニングダイエットシステムとは？

キーアイテム2

手軽に高濃度の水素水を生成できる

H2タンク

市販のミネラルウォーターを入れてスイッチを押せば水素濃度900ppb以上の水素水が完成！　お湯を使っても400ppb以上の水素水が作れるので、秋冬の水分補給にも◎★

500mlのペットボトルとほぼ同じ大きさ

22cm

7.2cm

BODY RIDOX

こんな使い道も★

化粧水代わりに♥

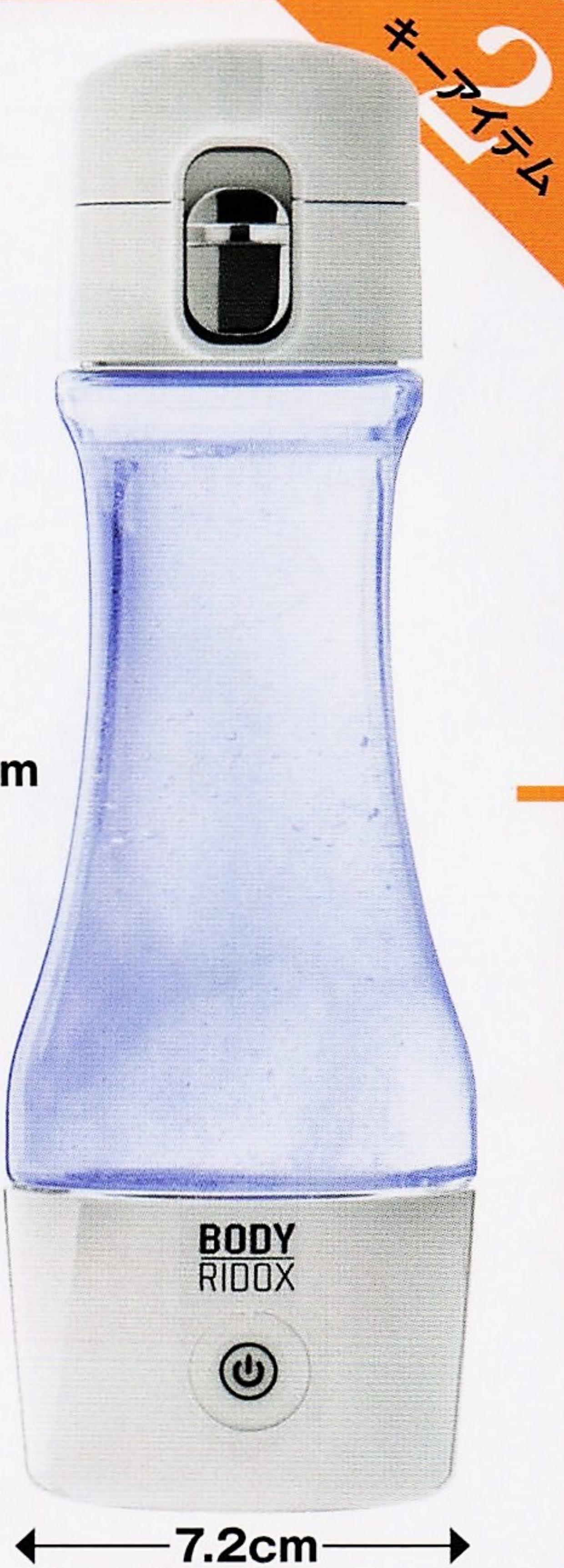
水素は世界一小さな分子。その性質を活かして肌の奥までぐんぐん保湿。うるおいたっぷりのしっとり肌に♥

野菜を洗う時に♥

刻んだ生野菜をサッと洗うと、シャキシャキ感がUP。いつものサラダがよりおいしく味わえると評判です★

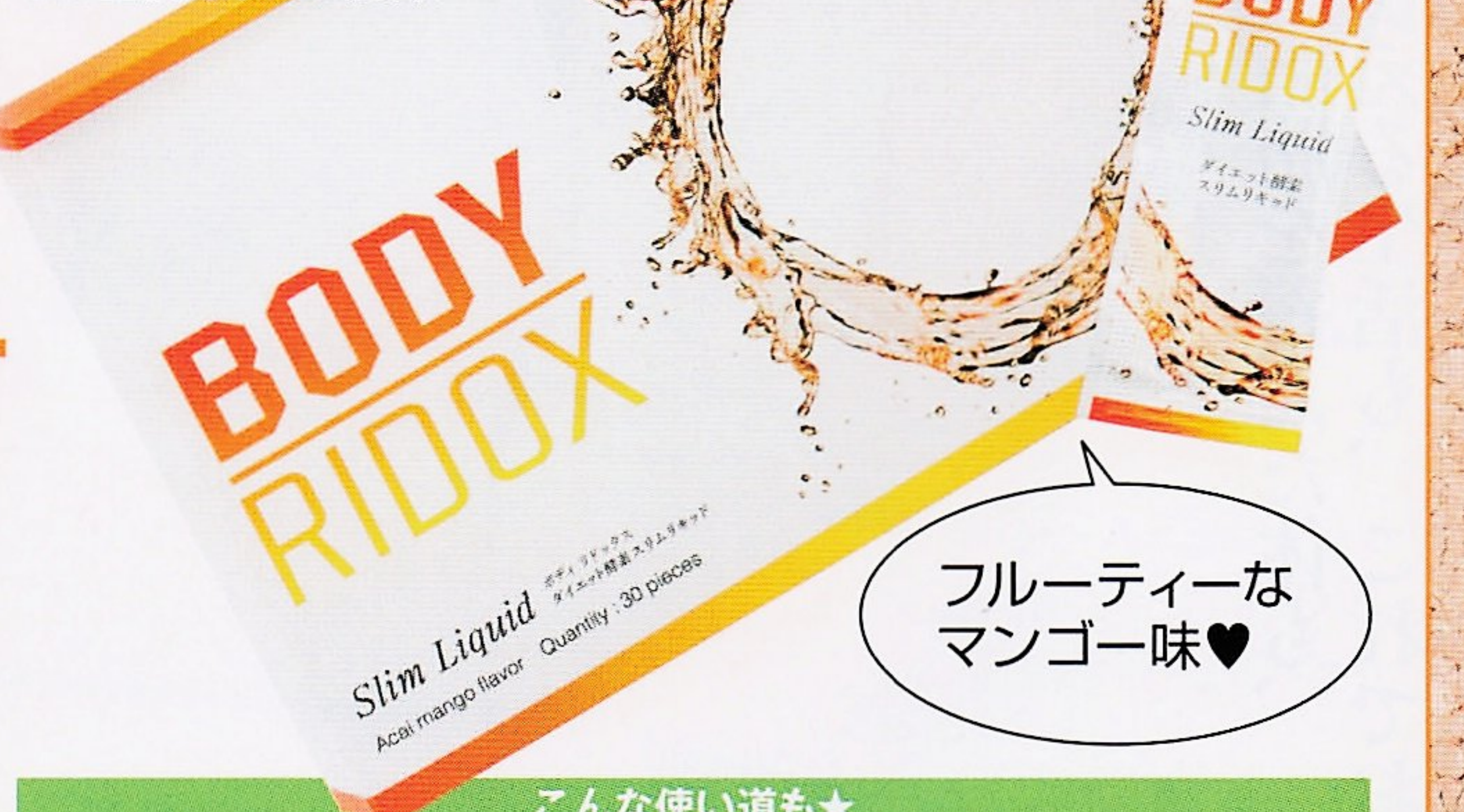
※水質や温度により水素濃度は変化します。

＋

キーアイテム1

80種類の自然の恵みを濃縮！

スリムリキッド

厳選された野菜・果物・野草の植物発酵エキスに、ダイエットや美肌作りに役立つ成分を配合★　水やお茶、炭酸水などで割って飲めば空腹対策にも便利。

BODY RIDOX Slim Liquid

フルーティーなマンゴー味♥

こんな使い道も★

ヨーグルトのソースに♥

味がしっかりしてるからデザートのソースとしても大活躍。ヨーグルトにかければ朝食代わりにもなる✧。

スムージーの栄養強化に♥

酵素たっぷりのスムージーに酵素をマシマシ♥　栄養価も高まってより強力に美や健康をサポートできる♪

いち早くお試ししてみた美容マニア・RIRIさんの感想★

以前の酵素よりも肌や体の調子が良くなった♥

酵素サプリは時々飲んでたけど、水素水との組み合わせは初✧。リキッド単品でも美味しいけど水素水と飲むとより味がまろやか♥　飲み始めてから毎日快調。体もスッキリ😊

お得な定期購入コースに申し込むと…

初回980円のみで スリムリキッド1箱※1とH2タンク※2がもらえる

※1 通常価格7,980円、※2 市場価格5万円相当

定期購入コースの内訳はスリムリキッド6カ月分。初回は980円でスリムリキッド1箱とH2タンクをお届け★　2カ月目以降は毎月スリムリキッド(月々7,980円×6回)が1箱ずつ届く仕組みになってます♥

BODY RIDOX カスタマーセンター

0120-936-368

〈ご注文・お問合せ受付時間〉10:00〜17:00 ※土・日・祝日を除く

むくみにも負けず 肩こりにも負けず 冬の寒さにも負けない女になる!!

デトレッシュで体の中から温熱美容♥

気温が下がり寒くなってくると、気になるのは“体の中からの冷え”◊ 特に女性は悩んでいる方も多いのでは？ 内側からしっかり温めてくれて、ダイエット効果も期待できる最新美容機器をご紹介✧

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya

専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人 早川沙世

広島の看護学生（31歳／広島県）独身・子供なし 青木りえさん

老廃物や脂肪を蓄えた体も、冷えに怯える生活も、これでおさらば♥

「温熱」にはこんな美容効果がある!!

新陳代謝を促し、健康的な肌に導く♥
血行を促進させ新陳代謝が活性化!! ハリUP、小ジワ対策、クマ改善などいいこと尽くめ✧

冷え性を改善して眠れない夜にさよなら♥
血管を緩ませることで血流がよくなり、体を芯から温めて手先足先まで熱が行き渡る♪

脂肪燃焼促進&デトックスでダイエット★
代謝促進作用によって脂肪が燃えやすい♪ 老廃物も流れやすくなるから全身がスッキリ♥

固くなった頭皮をほぐして、小顔&たるみ予防♥
頭皮マッサージも熱を加えることで効果が高まるよ♥ 頭皮が健康になれば抜け毛も減る✧

「冷え」を改善するには中から温めるしかない

美容面以外に、体調や生活にも影響を及ぼす“冷え”。白湯を飲んでもお風呂に浸かっても、そう簡単には改善されないのが悩ましい◊

どうしたらいいの？

当てはまったら原因は「冷え」かも？

- ☑揉んでも肩こりが治らない
- ☑肌がくすんでシミ・シワ・ニキビが増えた
- ☑いつものベッドなのに寝つきが悪く眠りが浅い
- ☑同じ生活なのにむくんで太りやすくなった
- ☑前より生理痛が重く、不順気味になった
- ☑便秘も下痢も両方なりやすい

「冷え」のお悩みは

温熱美容器「デトレッシュ」にお任せ!!

温熱美容　マッサージ　経絡刺激　デトックス

肩こりも楽になったよ♥

「かっさ」×「温熱美容」で脱・冷えのお悩み！

経絡の流れをスムーズにする「かっさ」と、じんわり体を温める「温熱」の最強コンボでデトックス✧ 冷えを解消するだけでなく、キレイなボディラインも手に入れよう♥

「デトレッシュ」のココがすごい

各部位に優しくアプローチ✧
セラミックの硬めの突起が、温めつつツボを優しく刺激し老廃物を流す！

遠赤外線で熱を深部に届ける♥
遠赤外線で奥深くまで温めてくれるよ✧ お灸のようにじんわりと温まる感じ♪

5段階で温度調節ができる★
38～60℃まで5段階で温度調節ができ、場所ごとに心地よい温度に設定可能♥

SUINA

株式会社アリープ
TEL 048-452-4302
http://detresh.com/ane-ageha/163

"生きてる人形"から"3児の母"そして今…けいこさんが新たな伝説へ!!

癒し系レディがお好きでしょ。

生きてるお人形だったディアマンテ時代、出産と育児にてんてこまいだったパタパタママ時代を経て、近頃はキレイなお姉さんとしての輝きを増しているけいこさん。その魅力に急接近♥けいこ伝説の第三章はここからはじまります!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Chiharu Koya
TEXT_Midori Sasaki

けいこ
専属モデル(32歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人

大らかで優しいお茶目なところが好き♥
青木りえ

着飾らなくてもにじみ出る美しさは努力のたまものだと思う
編集K

姉agehaの井川遥!
ライターHさん

本当にママ?ってくらいスタイル良くて美人さん♥
真優川咲さん

平成の良妻賢母とはけいこさんのこと
桜井莉菜

美人だからクールかと思ったらすごく話しやすかった!
ライターSさん

滋賀の方言がかわいくて声も優しくて癒される♥
奥山絵里奈さん

派手な髪型も似合ってたけど今の髪色も好き。けいこちゃん大好き♥
古橋綾香さん

おっとりかわいくて癒されるほんわかほんわか♥
美咲さん

優しく見守ってくれるお母さん的存在♥
杉山佳那恵

Question! about Keiko
"けいこさんってどんな人?"

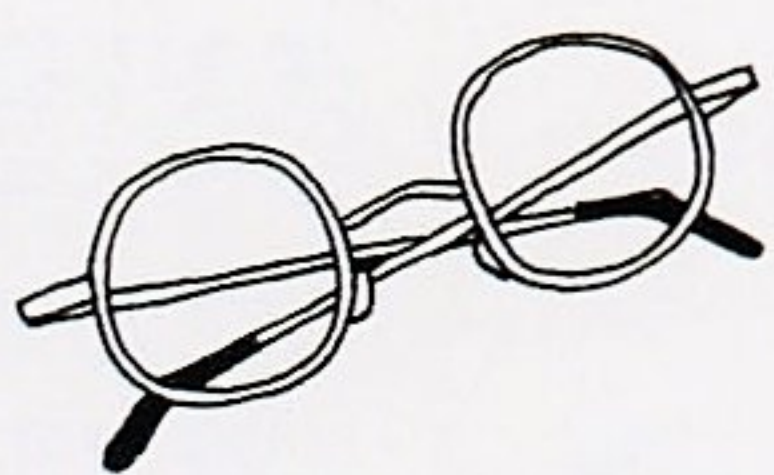
What is she like?

魅力をもっと知りたいからさらに情報収集♥

けいこさんってどんな人？

けいこさんと撮影をすると誰もが癒しオーラの虜に。でも本人には自覚がないようなので代わりに調査しました！

Talking about Keiko

Birthday 1984年3月10日
Birthplace 滋賀県
Height 157cm
Blood type O型
Family 夫・息子1人・娘2人

母親としても尊敬! 女の鏡★

モデル　早川沙世

けいこ姫は心のキレイな天使。育児のことで悩んでけいこさんに話を聞いてもらったときの安心感、ずっと忘れないし感謝してる♥
けいこさん歴8年

いつも笑顔で明るい雰囲気が魅力♥

モデル　まなかさん

周りのスタッフやモデルへのさりげない気遣い、ちょっととぼけたところ、人懐っこいところ全部含めてかわいくてステキなお姉さん♥　けいこさん歴6年

メンタルがしなやかで折れない✧

ライター　ささきみどりさん

ディアマンテを退職して滋賀に帰るときもそうでしたが、この道だと思ったらブレないし迷わない。選び取る勇気がある潔い人です♥
けいこさん歴9年

見た目も内面も美しい方です♥

モデル　小原優花さん

初めてお会いしたときナチュラルなキレイさに心から驚きました。私も将来、けいこさんみたいな明るくて素敵なママになりたいです
けいこさん歴1年

性格の良さが表情にも表れている方✧

カメラマン　佐々木信行さん

僕のような裏方にもいつも明るく声をかけてくれます。謙虚で慎ましやかで控えめなんですが存在感もしっかりある、希有な方ですね
けいこさん歴8年

この透明感は唯一無二のもの✧

モデル&ライター　水野祐香さん

前のブログタイトル「透明けいこ」は、まんまけいこちゃんのイメージ。この透明感が出せるモデルさんはそうそういないと思う！　けいこさん歴6年

愚痴や弱音を聞いたことがない♥

ヘアスタイリスト　小屋千春さん

ディアマンテ時代から本当にがんばりやさん。忙しい毎日でも輝いていられるのは素材の良さだけではなく日々の努力の積み重ねです!
けいこさん歴10年

おっとりしていてしっかり者♥

スタイリスト　中野みずきさん

時間がなくて焦っていても殺伐とした空気が出ない！　昔に比べればメイクは薄くなりましたが洗練された感が出てきたと思います♥
けいこさん歴10年

History

小悪魔～姉まで通算10年分!!

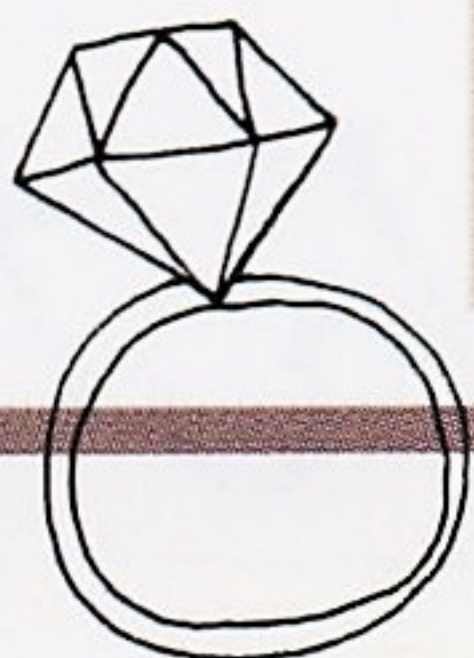
けいこさんのageha年表♥

小悪魔ageha時代

- 06年　12月号　ディアマンテ店長として小悪魔ageha初登場
- 07年　4月号　ディアマンテーズ特集でお部屋公開
- 07年　5月号　おだんご祭りのうさぎヘアを作るのに4時間かかる
- 07年　7月号　age嬢最強伝説で24時間密着
- 08年　2月号　着物カタログで姫着物姿を披露
- 08年　4月号　人形企画でティモテちゃんと共演
- 08年　10月号　生きてる人形・けいこ伝説で22コの伝説を明かす
- 09年　4月号　恋愛企画にて旦那様との恋愛をポロリ
- 09年　9月号　退職・滋賀へ帰ることを発表
- 09年　11月号　滋賀にて信楽たぬきに囲まれて撮影
- 10年　7月号　祝・結婚♥　結婚式に密着して特集

……

姉ageha時代

- 10年　vol.1　さやかと表紙、専属モデルに
- 11年　vol.2　第二子出産、親子3人で出演
- 11年　vol.3　不妊治療の過去、コンプレックスを告白
- 12年　vol.11　姫ではない姿で、好みの変化を語る
- 13年　5月号　キティちゃんになりきる
- 13年　7月号　結婚企画でウェディングドレスを着る
- 14年　5月号　第三子を出産し、子育ての様子をリポート
- 14年　11月号　ドキドキしながら渋谷の交差点で撮影
- 15年　3月号　大人の甘辛メイクに変身

Keiko's Rule

みんなを癒す秘密はここにある?

けいこのmyルール7

触れ合う人をほっこり幸せな気持ちにしてくれる、そんなけいこさんの構成要素を7つの側面から探ります♥

キティちゃんになりたい そんな頃もありました♥

Rule 1 TPOをふまえたファッションを心がけてます♥

公園には動きやすいカジュアルな服で行くとか、場に合った服装をします。でも、明るい色が好きなので"色"は取り入れていますよ

Rule 2 メイクもヘアもナチュラルにしてます♥

髪色は金髪から暗めに、カラコンは自然にクリッとさせたいので直径14mmを。肌も陶器肌よりツヤ肌重視。肌色に合ったファンデーションを選んでいます♥

Rule 3 好みは変化するもの、心の声に耳を傾けます♥

昔とは正反対の見た目になったけど、周りからのイメージに寄せるのではなく、自分が好きなほうを選んでいたら自然とこうなりました

Rule 4 常に笑顔でいることを大事にしています♥

怒っている人より笑顔の人のほうがいいし、笑っているお母さんでいたいので、いつも楽しいことを考えるようにしていますね♥

You make me happy

Rule 5 子供たちを育て・守るために腕力をつけています♥

2人同時におんぶまたは抱っこをすることも多い。元々は自然と身についた力だけど、子育てには必要不可欠。力こぶが自慢です

Rule 6 地元・滋賀が大好きで、訛りも直してません♥

上京したときに改めて地元の良さを感じました。のんびりしている田舎が好き。訛りは直らないですね。東京にいたときも訛っていました♥

Rule 7 人つき合いはマイペースに人見知りはしません♥

親になってからは特に人見知りはしないようにしてます。細かいことを気にすると疲れてしまうので、無理せず結構マイペースです

Real face

妻であり3人の子供の母であるけいこさん、モデルとしてのけいこさん、その素顔は?

けいこの胸中包み隠さず語ります♥

生きてるお人形から、人間のお嫁さんになって、お母さんになった…。進化し続けるけいこさんのあの頃と今♥

「みんなでいい写真を撮る撮影現場の一体感が好き♥」

数年ぶりにヒールを履いた女子力取り戻し中です♥

あらためましてけいこです♥ 今、上の子がもうすぐ6歳で、真ん中は4歳、下の子が2歳半になりました。相変わらずバタバタな毎日を送っているけど、2年くらい前が忙しさのピークで、今は少し余裕ができた分オシャレを楽しみたい気持ちも出てきました。本当に久しぶりにちょっとだけヒールを履いたり、ネックレスをつけたりして女子力を戻しているところです♥

ディアマンテのけいことして、小悪魔agehaに初めて出させて頂いたのも、もう10年くらい前。振り返ってみるとあっという間ですね。当時とは見た目が180度変わっていることに、自分でも時々驚きます(笑)。あの頃は人形になりたくて、自分の人間っぽさを少しでも減らしたくて仕方なかった。そういえばキティちゃんにもなりたかったな 今は、〝多少の笑いじわがあってもいいんじゃないの?〟と思えるようになって、完璧を求めなくなったと思う。

小悪魔agehaに出ていた頃は、ショップ店員のお仕事も忙しかったし、モデルの世界にあまり興味を持つ余裕はなくて。自分はディアマンテの宣伝のためにここにいるんだって、一歩引いている部分があったと思う。

モデルって楽しいなと思うようになったのは姉agehaに出るようになってから。姉の撮影現場には、スタッフとモデルが一緒になっていい写真を作る、みたいな一体感があって、それがすごく好きなんです。〝自分をこう見せたい〟よりも、〝こういう写真を撮りたい〟という要望に応えていくことにも、すごくやりがいを感じています。

40歳、50歳でもモデルで活躍している人はいるので、私もそんなふうになれたらいいなあと思っています。それと同時にその頃には、モデルとはまた別に、何か打ち込める仕事をしていたいなと思います。子供が小さいうちは、フルタイムの仕事はできないけど、でも働くのはすごく好きなので、どんな仕事がいいかなってここ数年くらい、よく考えています♥

今回、この企画の中で姉のモデル仲間やスタッフさんから素敵な言葉をたくさん頂きました。すごく嬉しいけど、自分では全然そんな癒し系じゃないと思う(笑)。性格もサバサバしているし、中身は男だなって。旦那さんにも言いたいことは言うしケンカもしょっちゅうします。お互い寝たら忘れるタイプなので、翌日までケンカを引きずることはないけど♥

子供同士よくケンカをするので、騒ぎが収まらないときは「もう、うるさーっ!」ってなることもしょっちゅうです。ちなみにそういうときは、外に遊びに連れて行って発散させるのが奥の手なんですが

母親にしてくれてありがとう 家族には毎日感謝してます♥

子供たちにイラっとしちゃうこともあるけど、でもやっぱりこの何気ない毎日がすごく愛おしいし幸せだなって感じる。お母さんになるのがずっと夢だったから♥

妊娠しづらい体になっていた頃、子供は持てないんじゃないかって悩んでいたし、そういう時期を経ての今だから、家族には感謝の気持ちがいつもある。今ここに居てくれることにありがとうって思うし、日々幸せを噛み締めています。

子供たち3人、歳が近くて、ちっちゃい頃にそれぞれを十分に甘えさせてあげられなかった分、甘えたそうにしているときには抱っこして甘やかしてあげたり、今は1人1人の子供と一緒の時間を作るようにしてる。子供の気持ちにいつも気づいていたいから、小さいうちはしっかりお母さんをして、その中でモデル業や自分磨きを少しずつ充実させていけたらいいなと思っています♥

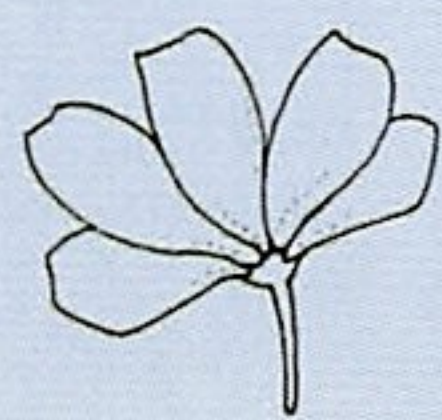
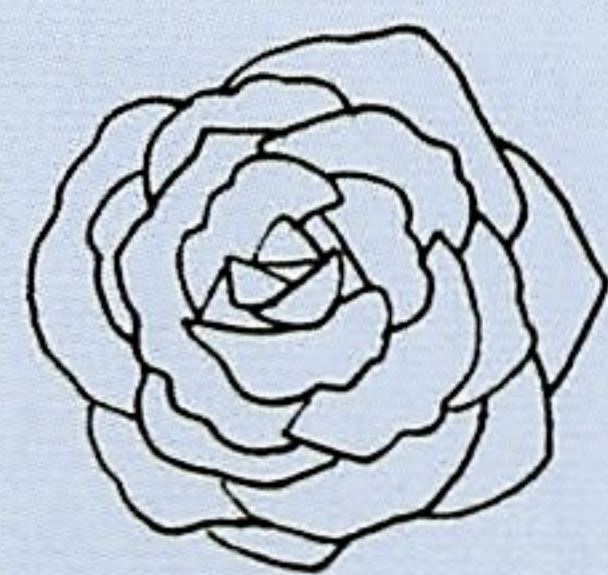
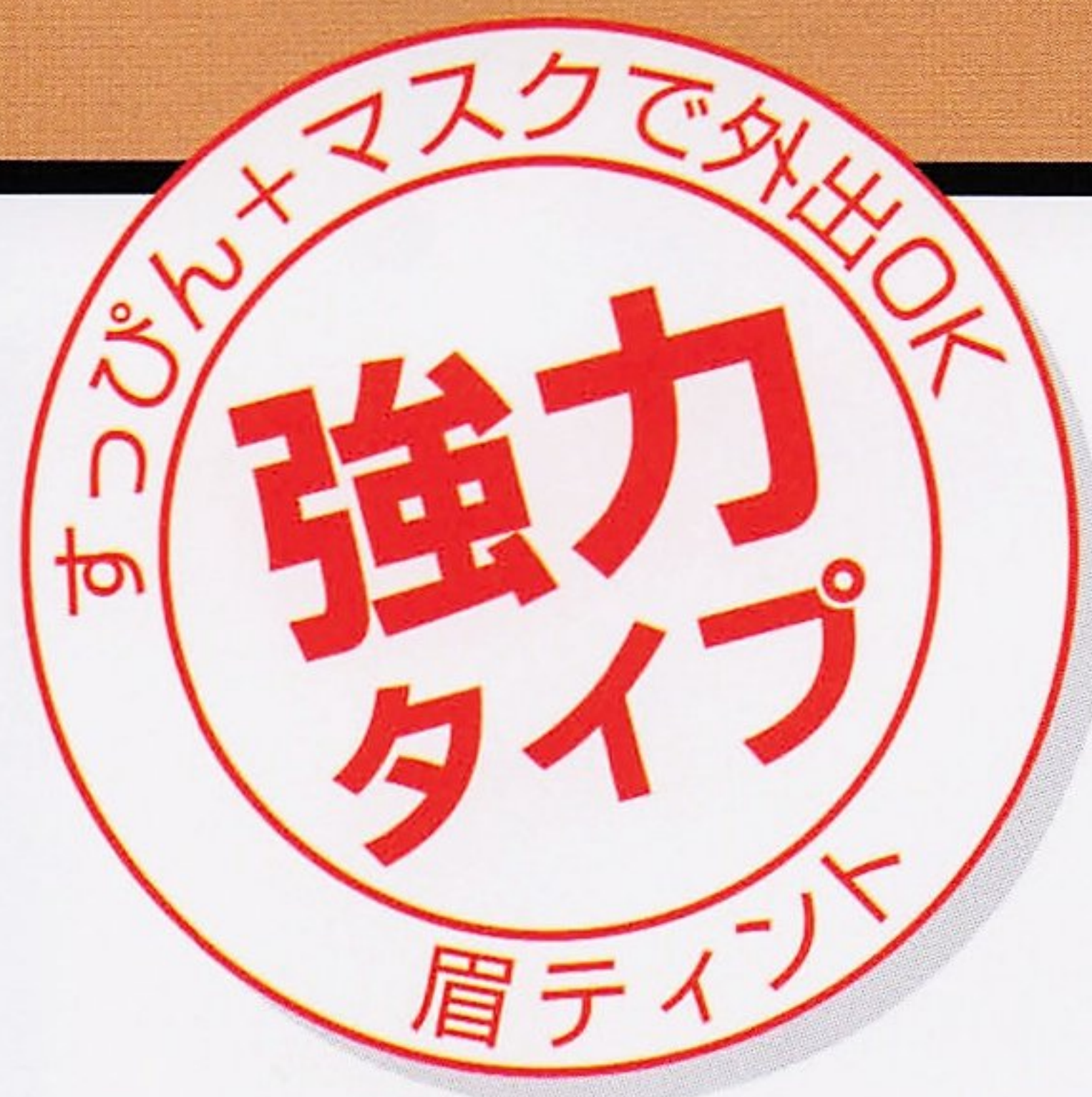
Message from Keiko

姉ageha読者の皆さま♡

6年前と比べ、だいぶナチュラルになったので
驚かれている方も多いかな？笑

第1号は26歳だった私ももう32歳に…
外見はもちろんキレイになりたいけど
それ以上に内面が美しい人でありたいな
と思います。
今の自分がいられる事に常に感謝を…
これからもよろしくお願いします♡

けいこ

nothing is worth it
if you aren't happy

どんな場面でも使えるシンプルワンピはマスト！

コレ１枚で完成する楽ちんワンピ♥　ベルト付きふわもこニットワンピース¥4,980／BLACK QUEEN　ハイヒール美脚ニーハイブーツ¥10,800／R&E

私たちが永遠に愛してるゆるピタニットにリボンをトッピング♥

Back Style

定番で使えるニットワンピは、刺激的なバックスタイルで他のコと差をつけて♥　バックリボンニットワンピース¥4,980／BLACK QUEEN

CK QUEEN

たちまち今ドキっぽいコーデになるボルドーが主役！

ゆるっと肩から流れ落ちるシルエットがセクシー♥　オフショルワンピース¥4,980／BLACK QUEEN

スタイルアップも叶えてくれるクールなデザイン♥

ちょっとしたお出かけにサラリと着られるセットアップ♥

ブラッククイーンモデル（26歳）バツイチ独身・娘1人
佐野友里香さん

ブラッククイーンモデル＆ポールダンサー（26歳）独身・子供なし
盛島朱音さん

1着持ってると助かるロングパンツのセットアップ♥　フード刺繍高級ベロアセットアップ¥6,980／BLACK QUEEN

ほんのり甘い花柄で、女らしさをキープ！　BQ花柄プリントセットアップ¥7,980、ビジュー付きスパンコールキャップ¥3,980／ともにBLACK QUEEN

きちんと感とフェミニンが
共存する神ワンピ♥

着るだけで、いつもより自信がもてる勝負服♥

BLA

シンプルで着やすい。だけどどこかクセのある
デザインが中毒性をもたらす——。
それが BLACK QUEEN。
ご近所でもお出かけ先でも気を抜けない、
お姉さんたちに贈る新作をご紹介します♥

PHOTO_Kosuke Nakashima(PEACE MONKEY)
HAIR_Chiharu Koya **MODEL**_Rina Sakurai, Saki Mayukawa
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

※ クレジット表記のないものは、すべてモデル私物です。

お仕事にもデートにも女子会にも OK な万能アイテム登場! ベルト付きラグジュアリーシャツワンピース¥3,980 ／ BLACK QUEEN

NADESHIKOがアラサー流のオシャレを紹介♥

着回し塾

回数を重ねるごとに着回しの腕がメキメキ上昇中のナデシコ♥ 今回は2人の魅力をさらに生かすためにキャラ別のテーマで着回すよ◡̈ MAMA代表の祐香はママカジで、華やかOLのMERIはレディコーデでリレーStart♪

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR_Yuko Nozaki
THANKS_AWABEES EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

TOKYO NADESHIKOとは？

「メス力高めるぞ！」をテーマにした、ハデ女系ブロガーユニット♥ 人気のLINE BLOG も要チェック◡̈
lineblog.me/tokyo_nadeshiko/

MAMA代表
Yu-ka

ライター＆TOKYO NADESHIKO ブロガー（36歳／東京都）既婚・娘1人
水野祐香さん

Start!

ママカジは動きやすさ重視！

赤×デニムでベビりんとリンクコーデを楽しむよ◡̈

チェックシャツ¥2,980、デニムオーバーオール¥3,290／ともにGROWING RICH GUのニット帽、神戸レタスのスニーカー／ともにモデル私物

1 オーバーオール を着回し！

¥3,290

フラットパンプスとミニバッグガールな気分をほんのりアピール

ご近所のスーパーへ◡̈

デニムオーバーオール／着回し リブニットトップス¥1,680／GROWING RICH 神戸レタスのバッグ＆フラットパンプス／ともにモデル私物

2 リブニット を着回し！

¥1,680

美容DAYで女磨きも忘れずに♪

貴重なママだけのお出かけはパールやヒールで女を満喫✧

リブニットトップス／着回し パールノーカラーデニムジャケット¥3,210／GROWING RICH ユニクロのパンツ、神戸レタスのパンプス／ともにモデル私物

3 ノーカラージャケット を着回し！

¥3,210

結婚記念日はパパとデート♥

明るいカラーのスカートで今日はママカジお休み★

パールノーカラーデニムジャケット／着回し 袖フレアトップス¥1,980／GROWING RICH 神戸レタスのスカート＆フリンジバッグ＆ブーティ／すべてモデル私物

4 袖フレアトップス を着回し！

¥1,980

仕事の日は流行を意識♪

オシャレで動きやすいトレンドのゆるずるコーデ◡̈

袖フレアトップス／着回し ニットロングカーデ¥2,480、ニットパンツ¥2,350／ともにGROWING RICH アングリットのハット、神戸レタスのブーティ／ともにモデル私物

5 ニットロングカーデ を着回し！

¥2,480

メリ～♥ お待たせ～♪♪

Goal!

お出かけのときはきれいめなママカジで★

ニットロングカーデ／着回し ビジューボーダーニット¥2,460、サロペット¥2,980／ともにGROWING RICH レースアップパンプス／モデル私物

第8回
PICK UP BRAND
GROWING RICH
グローウィングリッチ

結婚しても! 子供がいても! いつまでも女を忘れたくないお姉さんへ!! TOKYO

お姉さんのプチプラ

TOKYO
NADESHIKO ブロガー
(36歳／東京都)
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

華やかOL代表
MERI

Start!

メス力高めでいくよ～♥

1 袖フレアトップスを着回し!

¥1,980

秋色のゆる×タイトなラインでひと味違った大人レディに!

袖フレアトップス¥1,980、オリエンタル柄スカート¥1,980／ともにGROWING RICH　ルピスのネックレス、神戸レタスのレースアップパンプス／ともにモデル私物

女子会のときはガウチョ解禁!

リラックスコーデでも足元は赤パンプスでメス力をキープ

←袖フレアトップス／着回し　ニットセットアップ(ガウチョのみを使用)¥3,780／GROWING RICH　FOREVER21のハット、ルピスのピアス、神戸レタスのバッグ&スカーフ&バングル&パンプス／すべてモデル私物

2 ニットガウチョを着回し!

¥3,780

連休は友達と韓国旅行♪

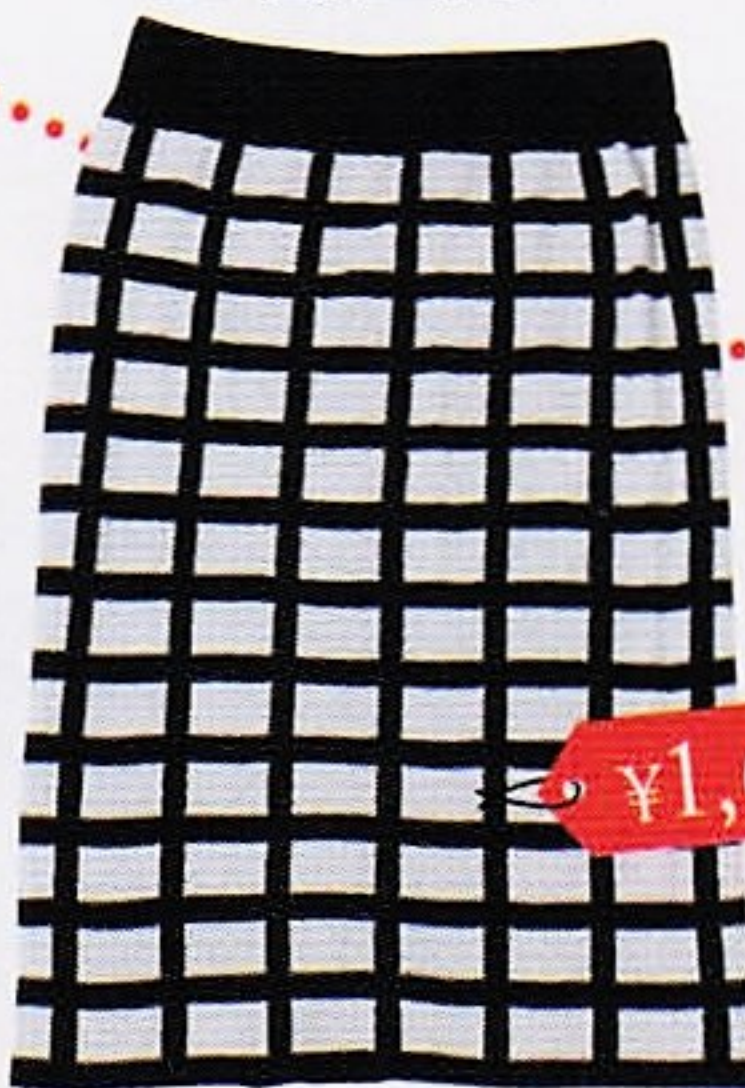
楽ちんなのにサマになるセットアップは頼りになる★

ニットガウチョ／着回し　ハイネックニットは着回したガウチョとセット／GROWING RICH　神戸レタスのブルゾン&ショルダーバッグ&シューズ、GUのニット帽、100均のだてメガネ、ルピスのネックレス／すべてモデル私物

3 ハイネックニットを着回し!

¥3,780

合コンでは男ウケ意識♥

メンズウケ◎なジャケットとタイトスカートで狙い撃ち✧

ニットトップス／着回し　テーラービッグジャケット¥2,980、柄ニットスカート¥1,680／ともにGROWING RICH　ルピスのピアス、神戸レタスのパンプス／ともにモデル私物

4 ニットスカートを着回し!

¥1,680

デートには品よく肌見せがコツ!

オトコ殺しのゆるニットは背中でとどめを刺す♥

柄ニットスカート／着回し　バッククロスニット¥3,180／GROWING RICH　ルピスのピアス、神戸レタスのバッグ&パンプス／すべてモデル私物

5 バッククロスニットを着回し!

¥3,180

Goal!

祐香&ベビとお出かけ

ハットや腰巻きシャツでオシャレに手抜きなし★

バッククロスニット／着回し　クロスパンツ¥1,680／GROWING RICH　神戸レタスのシャツ&バッグ&シューズ、FOREVER21のハット、ルピスのピアス&ネックレス／すべてモデル私物

のすべて」じゃなくなったら
れ方もより深いものに
変わってきた♥

アラサーのリアル恋愛白書
〜心と体と男と愛情〜

年相応に恋をして、恋愛にもちょっぴりゆとりが出てきたアラサー世代に恋とSEXについてのセキララアンケートを実施★　あの頃よりも成長した恋愛観、バランスの取り方、新たに芽生えた悩みなど、私たちの今をお届けします！

PHOTO_Satoshi Ohmura　HAIR_Toppy
EDIT&TEXT_Hironeko-A　THANKS_EASE

phase1
お姉さんたちの恋愛&SEX観の変化

仕事や趣味などの充実で自立し、恋愛中心の生き方を脱却した人が増加！「体の相性が良くなくてもつき合える」（34歳／既婚）と思うようになった人も😊

20代後半

恋愛

結婚前提でするものに変化★
（31歳／彼氏あり）

「結婚に興味を持ち出す」（31歳／彼氏なし）。その結果「性格重視になった」（32歳／彼氏あり）、「男は金!」（33歳／既婚）など現実的な目で相手を選ぶように。また「恋は縛るものではない」（30歳／彼氏あり）と恋愛依存率が下がりはじめる。

SEX

お盛ん♥（32歳／既婚）興味がなくなる
（30歳／彼氏あり）

「確認と修正の時期」（30歳／既婚）を経て「愛を感じるように」（30歳／彼氏あり）。満足度が増した分「回数より濃さを重視」（28歳／既婚）する人と「関心が薄れる」（34歳／彼氏あり）人が二極化。

20's 感じやすくなる反面、性欲の増減が二極化

約70%が「感じやすくなった」「濡れやすくなった」と回答するも、性欲が増した・落ちたと感じる人は同数。「疲れる」（32歳／彼氏あり）という声が増えていることから体力の低下が分岐点と思われる💧

30代

恋愛

安定♥（32歳／既婚）恋がすべてじゃない
（30歳／彼氏あり）

結婚や「長年のカレと安定」（34歳／彼氏あり）など交際中の人は落ち着いた関係に。恋を「人生のデザート」（36歳／彼氏なし）と考えるなど結婚に焦らなくなる人が増えるも、「ちゃんとした人がいい」（31歳／彼氏なし）という意識は変わらず。

SEX

愛を確かめ合う行為だけど、たまにで十分
（34歳／彼氏あり）

「愛情確認」（32歳／彼氏あり）という意識が確立し「それがすべてではなくなった」（30歳／彼氏あり）。「大事なコミュニケーション」（32歳／既婚）ではあるけど「面倒」（30歳／彼氏あり）と思う人も。

年齢と比例して性に対する概念はオープン傾向に！

全体の42%が「アラサーになって性に対して開放的になった」と回答。「大切な時間と思えるように」（30歳／彼氏あり）などの理由から「罪悪感が薄れた」（36歳／彼氏なし）人が多い模様。逆に経験豊富な人ほど「成り行きはもうありえない!」（34歳／彼氏なし）と慎重に。

30's 円熟した関係に近づく一方でマンネリと体力低下の壁が…

「良くなったけど減った」（35歳／既婚）、「流れがワンパターン」（33歳／彼氏あり）など、長いつき合いならではの悩みが発生。おひとり様は「疲れるし面倒」（36歳／彼氏なし）と守りに入る傾向に。

20代前半

恋愛

泣いて笑ってときどき迷走
（31歳／彼氏なし）

「当たり前のもの」（33歳／彼氏なし）と恋愛が日常化★　「癒し」（32歳／既婚）や「ちょっと依存」（32歳／彼氏あり）など恋の楽しさにハマる一方で、「迷路」（32歳／既婚）、「謎」（28歳／彼氏あり）など、難解な男心に翻弄されて病むことも💧

SEX

だんだんと良さがわかりはじめる♥
（30歳／彼氏なし）

経験を重ねることで「ちょっと楽しいかも!?」（30歳／彼氏あり）と感じ始める✧。「気持ちいいじゃ〜ん!」（33歳／既婚）、「たまにイクようになる★」（36歳／彼氏あり）などの愉しみを見出し、「毎日したい♥」（28歳／既婚）と思う人が増加😊

20's イクことを経験する人が増える

イッたことがある人の初イキ年齢は平均21歳。外か中か&タイミングには個人差があるけど、経験者の7割がその後両方でイケるように😊　首や胸など、新たな性感帯に目覚め始めたのもこの頃♥

10代

恋愛

ドラマみたいな恋がしたかった♥
（31歳／彼氏なし）

憧れ半分の時期だけに求めていたのは「ドキドキ、キュンキュン♥」（33歳／既婚）。「100%生活の中心」（35歳／彼氏あり）、「命かけてた」（28歳／既婚）など全力だったのも良き思い出✧。「恋が一番楽しい時期だった😊」（34歳／彼氏あり）。

SEX

うーん…なんだこりゃ？
（33歳／既婚）

「毎日したい✧」（27歳／彼氏あり）と早速ハマった人もいるけど、大半は「ワケがわからず」（30歳／彼氏なし）、「なんでやらなきゃいけないの?」（31歳／彼氏なし）など、あくまで「恋愛のついで」（28歳／彼氏なし）というスタンスだった😊

10's 初体験は平均16.7歳

あの頃は「痛いけど気持ちいいって本当かな?」（34歳／彼氏あり）と恐怖と興味が半々！「初体験の日をカレと決めて、ドキドキしながらその日を迎えた」（29歳／既婚）という人も♥

Q SEXの相性がビミョーでもつき合える？

つき合える……52%
ムリ! ……………48%

「体だけじゃない」（33歳／既婚）、「気持ちが大事」（30歳／彼氏あり）というOK派に対し、NG派は「飽きる」（30歳／既婚）、「つき合う理由がない」（30歳／彼氏なし）など肉食傾向が強め😊

Q SEXの相性は恋愛に関係あると思う？

思う…………………62%
思わない……38%

「相性いいほうが恋が続きやすい」（25歳／彼氏あり）などSEX＝絆を深めるツールと考える声が多数。思わない派は「気持ちがなくても体が合うことはあるから」（27歳／既婚）とのこと。

Q 恋愛におけるSEXの重要は？

平均43%

約4割が「50〜100%」と回答。「ギュッとされてる時」（31歳／既婚）や「キスしてる時」（36歳／彼氏なし）に幸せを感じる声が多く、SEXだけにこだわらない人が増えてる模様★

平均年齢
29.4
歳

「恋愛＝人生
愛し方も愛さ

誰かを愛するのと同じくらい
自分のことももっと深く愛したい

専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

Q 恋愛もSEXも数をこなせば上達すると思う？

思う……………………64%
思わない……36%

思う派は「勉強になる」（30歳／彼氏あり）、「相手の気持ちがわかってくる」（31歳／彼氏あり）など。思わない派は「すべてはセンス!」（35歳／彼氏なし）とバッサリ切る意見が大多数!

Q SEXをすると本当にキレイになると思う？

思う!………100%

「肌を見せる分、キレイを保とうとする意識が高まる」（30歳／彼氏あり）や「むくみが取れる」（30歳／彼氏なし）という外見的な美と、「幸せオーラが出る」（29歳／彼氏あり）という内面的な美などご利益満載✧。

Q アラサーの今だからこそ自信がついたことは？

演技とかオトナな仕草♥（34歳／既婚）
オトコの転がし方（笑）（33歳／彼氏なし）
全身脱毛してツルツルの肌★（32歳／彼氏あり）

テクでは「喘ぎ方」（28歳／彼氏あり）、「いろんな体位に対応可能に」（27歳／彼氏あり）など。「相手を受け止められるようになった」（31歳／彼氏なし）など内面で磨きがかかった人も♥

phase2

お姉さん世代の ココロとカラダの現在地

「SEXの意味は?」、「恋愛以上に大事なものは?」etc…、今のスタンスを表すお姉さんたちの恋愛プロフを公開★

全方位にモテなくていい 彼にとって一番の女でいたい♥

専属モデル(31歳 東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

心も体も恋愛観も前より ゆるく・やわらかくなった♥

体形的には「太った」(30歳/彼氏あり)、「お尻が垂れてきた」(32歳/既婚) などの悩みを抱える人が増加💧 でも「胸やお尻が垂れたら『触り心地がいい!』と逆に男ウケが良くなった♥」(34歳/彼氏あり) という棚ぼたラッキー的な展開に発展した人も♥

心理的には肩の力がゆるっと抜けて、「恋愛に対してゆとりが出てきた!」(27歳/彼氏なし) という意見の数が右肩上がりに。「恋愛の優先順位が下がった」(30歳/既婚) と実感する人が後を絶たなくなってきたのも、若い頃に抱きがちだった「恋愛一直線!!」という価値観がやわらかくなったからなのかも。

とはいえ、恋愛がおろそかになったわけではなさそう。生き方が充実して「仕事とか親友とか将来の目標とか、恋愛以外にも大切なものが増えた✨」(32歳/彼氏あり) だけ。

恋と自分のバランスがうまく取れるようになったら恋愛力がUPしたという報告も。「感情をコントロールできるようになったら、恋がうまく行くように✨」(31歳/彼氏あり)。

恋愛だけに必死にならない〝ゆるさ〟は、冷静に相手を選ぶというスキルにも直結。

若い頃は「ビビッときたら即つき合ってた」(32歳/既婚)、「優しくされたらすぐ好きになる」(32歳/既婚) など、直感や流れで始まる恋が多かったという人も、最近は「もうどこか変なヤツとは気軽につき合わない」(29歳/彼氏なし)、「ぐいぐい来られても流されない」(30歳/彼氏なし) などすこぶる慎重に🐱

ここでポイントなのが、決して守りに入ったわけではないということ。過去の経験を経て、「こんな恋がしたい♥」という方向性が見えてきたことで焦りが解消し、前より自分本位に恋愛できるようになったという感じ😊

ゆとりの恩恵はSEXにも♥ 「気張り過ぎないほうが感じる」(29歳/彼氏あり)、「頑張りすぎるのをやめたら、素で楽しめるように✨」(28歳/彼氏なし) などの声が続々♥

ゆるく・やわらかく・ゆとりを持つ。この3つのYが今後の恋愛を楽しむ秘訣かも✨

SEXとは愛情確認であり義務でありストレス解消法である！

「愛を確かめ合うもの」(28歳／彼氏あり) という声が大多数。その一方で「旦那とは義務、好きな人とは癒し」(31歳／既婚)、「一番の気分転換」(27歳／既婚) という大胆な回答も!

好きな体位は正常位 苦手は騎乗位がダントツ

1位の正常位は「チューしやすい♥」(28歳／彼氏なし)、2位の後背位は「気持ちいい✧」(30歳／既婚) などで人気。苦手1位の騎乗位は「疲れる💧」(34歳／既婚) という声が多め。

43%が彼氏ありで 24%が彼氏なし 既婚者は33%★

約7割がパートナーあり。相手がいない人は「求む、結婚できる彼氏」(31歳／彼氏なし) と慎重に焦ってるタイプと「いい人がいれば」(35歳／彼氏なし) と余裕を持つ人の二系統に。

デリケートゾーン用ソープを愛用するお姉さんが増加中

デリケートな膣内のケアには低刺激の専用ソープがマスト。ウルラのボディソープはワキガやスソガ (陰部のワキガ) 対策にも良いと評判! フローラルの香りもいい感じ。

ウルラ ボディソープ¥2,630～／ウルラ

若い頃と比べて気になるのはお腹の肉とアソコのニオイ💧

「太った💧」(30歳／彼氏あり)、「ボディが若くない」(33歳／既婚) など昔以上に体を見せることに抵抗を感じる人が増加。加齢によるホルモンバランスの変化のせいかニオイの悩みも深刻に🐱

密かにやってる夜の下準備はムダ毛の処理とテク磨き♥

脱毛済みでも「チョロ毛が生える💧」(26歳／彼氏あり) という苦労が。本番を盛り上げるため「声の出し方」(28歳／彼氏なし)、「膣の締め方」(34歳／彼氏あり) に力を入れる人も★

彼氏の数は平均11人！ 経験人数は平均17人!!

体の関係を持っても彼氏にカウントしてないメンズの方が多め。まぁ事故とかうっかりとかいろいろあるよね🐱 ちなみにここ1年で増えたご新規さんの平均人数は2名でした♪

相手によるけどSEX自体は割と好き♥

「相手による」という声がほとんど。「嫌い」と答えた人は0%。相手を選ぶ基準は心や体の相性。「気持ちがないとイヤ」(28歳／彼氏なし)、「大きいのはムリ」(31歳／彼氏あり) など。

思わずムラッとするのは男性のゴツい指と厚い胸板♥

つい目が行くのは男らしさがにじみ出るパーツ♥ 行動では「抱き寄せられた時」(31歳／彼氏あり)、「髪をかきあげる仕草」(28歳／既婚)、「距離が近い時」(30歳／既婚) が人気★

SEX時の恥ずかしさを数字で表すと平均46%

0～100%まで差が大きい回答結果に。交際歴を問わず、大半の人は結構な恥ずかしさを感じている様子。「照れは10%でも恥じらうフリは忘れない!」(33歳／既婚) という強者も。

恋やSEXよりも仕事や自分の時間を重視！

恋より「仕事」(30歳／彼氏あり) や「美容」(28歳／彼氏なし)、「子供」(30歳／既婚) などのほうが優先度高め。「ほかが順調で心に余裕があると恋やSEXもいい感じ」(33歳／彼氏あり)。

アラサーのぶっちゃけ♥

ウソでしょ?!まさかこんな日に!!

油断していてビミョーに気まずかったアノ日の話🐱

手抜きDayに訪れた予想外のSEXチャンス! ときめきと複雑な女心の葛藤を報告💧

一瞬の油断が命取り!!

まず下着問題。「上下バラバラ」(28歳／既婚) 程度ならまだしも、パンツが「シームレスのベージュ」(31歳／既婚) などの二軍だったり「捨てる寸前で毛玉だらけ」(30歳／彼氏あり) だと、女として残念な印象に。新品でも「ヌーブラだとパッと見マヌケで気まずい」(30歳／既婚) という声も。一番多かったのは生理関連。「生理ど真ん中」(30歳／彼氏なし) の場合は断れば済むとして、問題は終わりかけ。「ナプキンやおりものシートをつけっぱ」(28歳／彼氏なし) なのに唐突にコトが始まったり、「ニオイがヤバそう」(26歳／彼氏あり) なのに顔を近づけられたり…💧 気まずくて行為に集中できない。でもせっかくだし断りたくない…。あなたならどーする?

シャンデリア ブラセット (ショーツor Tバック) ¥12,000／ラヴィジュール ルミネエスト新宿店

phase3

＼メンズに聞きたい！／

私たち、どこまで頑張ればいいですか？何をしたら喜んでくれますか？

2人で楽しむものだからこそ知っておきたいメンズの気持ち★ 姉世代が日頃「気になる!!」と抱えるSEX時の疑問を、平均年齢34歳の男性たちに直撃！

Q どんなことを言われると盛り上がる？

・気持ちいい…♥
・恥ずかしい♥
・どこが好き？
・もっとして♥

「本気で感じてくれてる」（40代）ことや「開放的になる様子」（20代）が伝わる言葉にハッスル！「こちらのいいところを聞いてくれる」（30代）のも印象UPに直結。

Q SEX中、女性にされるとうれしいことは？

1位 フェラチオ
2位 一生懸命な感じ
3位 恥じらってくれる

人気はやはりフェラ。「テクは大胆でも多少の恥じらいがほしい」（30代）という複雑な要望にどう応えるかが腕の見せ所に。「頑張る心意気が見えるとうれしい」（20代）そうなので気分だけでも上げてこ！

Q 理想的なSEX頻度はどのくらい？

平均 週に2回

「週6」、「毎日」という益荒男もいるけど、傾向的には7割以上が「週3以下」と回答。回答数が一番多かったのは「週1」で、一番少ないのは「2カ月に1回」（30代）と女性的には物足りない結果に。

気持ちが通じていれば週1で十分

お姉さんたちの平均は

平均 週に3回

「週4」と「週1」がほぼ同数。若い頃は「毎日したい」派もいたけど今は一番多くて「週5」。落ち着いたね♥

Q 恋愛におけるSEXの重要度は何%？

平均66%

重要度は女性より高くSEX以外でも「一緒に夢中になれるもの」（30代）や「SEXと同等の質があるコミュニケーション」（20代）など深いつながりを求める傾向に。「思いやり」（20代）もマスト。

本気度が高いほど信頼関係を重視

お姉さんたちの平均は

43%

キスなどで愛を感じられたり信頼関係があればSEXにこだわらない。相性が悪くてもつき合える人も多い。

Q 恋愛やSEXにおけるアラサー女子ってどう思う？

いいところ

テクがある	26%
経験値が豊富	34%
大人なところ	29%
その他	11%

大人の落ち着きとテクニックを持ち合わせてる

それなりの経験値があると予測されているため、テクに対する期待値が高め。「一通り遊んだ後なので浮気や夜遊びをしない」（30代）、「色気が出てきた」（30代）という声も。「若いコより懐が深い」（30代）などのつき合いやすさも魅力だそう。

ビミョーなところ

結婚を意識しすぎ	33%
こだわりが強い	20%
肌にツヤがない	17%
男より大胆	20%

結婚意識も SEX もぐいぐい来られるとキツい!!

年齢的に「結婚を意識させられそう」（20代）と感じる男性が続々。「経験が多い故のこだわりの強さ」（20代）や「プライドが仕上がっている」（30代）のもキツイとか。テクを求める割には「上手すぎると引く」（30代）という人も。難易度高ッ！

Q SEX中、女性のどんな仕草に萌えますか？

1位 感じている仕草
2位 恥ずかしがる仕草
3位 キスやハグをせがむ

「ガマンしても声が出る」（30代）、「シーツをつかむ」（30代）、「眉間のシワ」（30代）などにエロスを感じる模様。「恥ずかしがりながらおねだりしてくる仕草」（40代）もかわいいと好評。

Q ズバリ！女性のこなれ感を感じる瞬間は？

・男より積極的に攻めてくる
・ブラを外しても照れない
・動きや感じ方が事務的
・すぐ2回戦に行こうとする

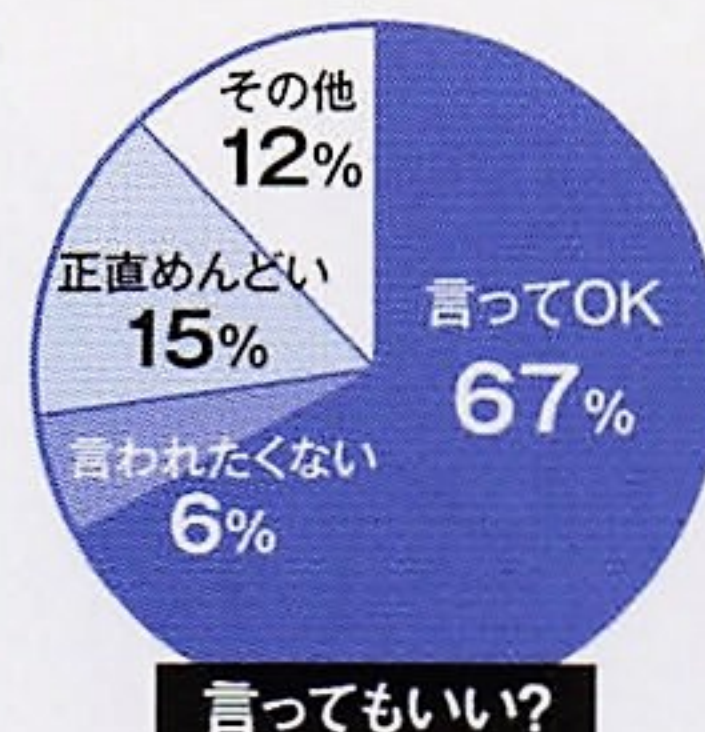
確信が強まるのは「自ら下着を脱ぐ」（30代）などの「恥じらいがない」（40代）行動。「騎乗位での暴れるような腰使い」（30代）や「アナルを責めてくる」（20代）なども疑惑のモトに…💧

Q ゴムつけて、電気消して、それはイヤ💧…「こうしてほしい」って言ってもいいですか？

基本言っても平気だけど上から目線や命令口調だと腹が立つ

OKという回答が多く、女性にとって安心できる結果に。ただし「聞くかどうかはわからない」（30代）という声も😖 「しぶしぶ聞く」（30代）という人もいるので言い方だけは謙虚がブナン★

言ってもいい？

言ってOK	67%
正直めんどい	15%
言われたくない	6%
その他	12%

意見をはっきり言うお姉さんは

54%

「これはイヤ」ということは率直に言う人が多め。"濡れない"などの問題は「疲れてるみたい」とオブラートに包む場合も。

お姉さんたちが萌えるSEX中の男性の仕草は

声と感じてる表情♥

イクのをガマンしてる顔もポイント高め♥

満足度も気分もUP

多くのお姉さんが「気持ちよさげな声と表情」（32歳／彼氏あり）にキュン😍 「恥ずかしがる様子」（31歳／彼氏なし）や「クンニ中の上目遣い」（29歳／既婚）に萌える男性顔負けのドSも♥

SEXが上手な男性を見分けるポイント1位は

キスの上手さ♥

キスがムリな相手じゃSEXなんてもっとムリ

「キスが下手だとほかも下手」（30歳／彼氏あり）と実感した人が続々。「車の運転の上手さ」（26歳／彼氏あり）もテクと比例。「丁寧だと本番もやさしい」（28歳／彼氏あり）とか。

男性の要望には6割応えるけど、

自分の意志も5割ほど伝えてる★

相手のことを立てつつもイヤなことはほぼ断る！

「そのほうが相性も良くなるから😊」（28歳／既婚）。「極力相手のペースに合わせる」（31歳／彼氏なし）という人でも「したくないことだけは言う」（34歳／彼氏あり）スタンス！

デビュー当時と比べて受け身ばかりじゃなくなった！

お姉さんたちの愛し合うための努力と密やかな愉しみ♥

SEXの楽しみ方がわかってくるのもアラサーならではの♥ 経験から身についた、さらっと行為を盛り上げる工夫を聞いてみました😊

待ってるだけじゃ物足りない！
強めなお姉さんは好きですか？

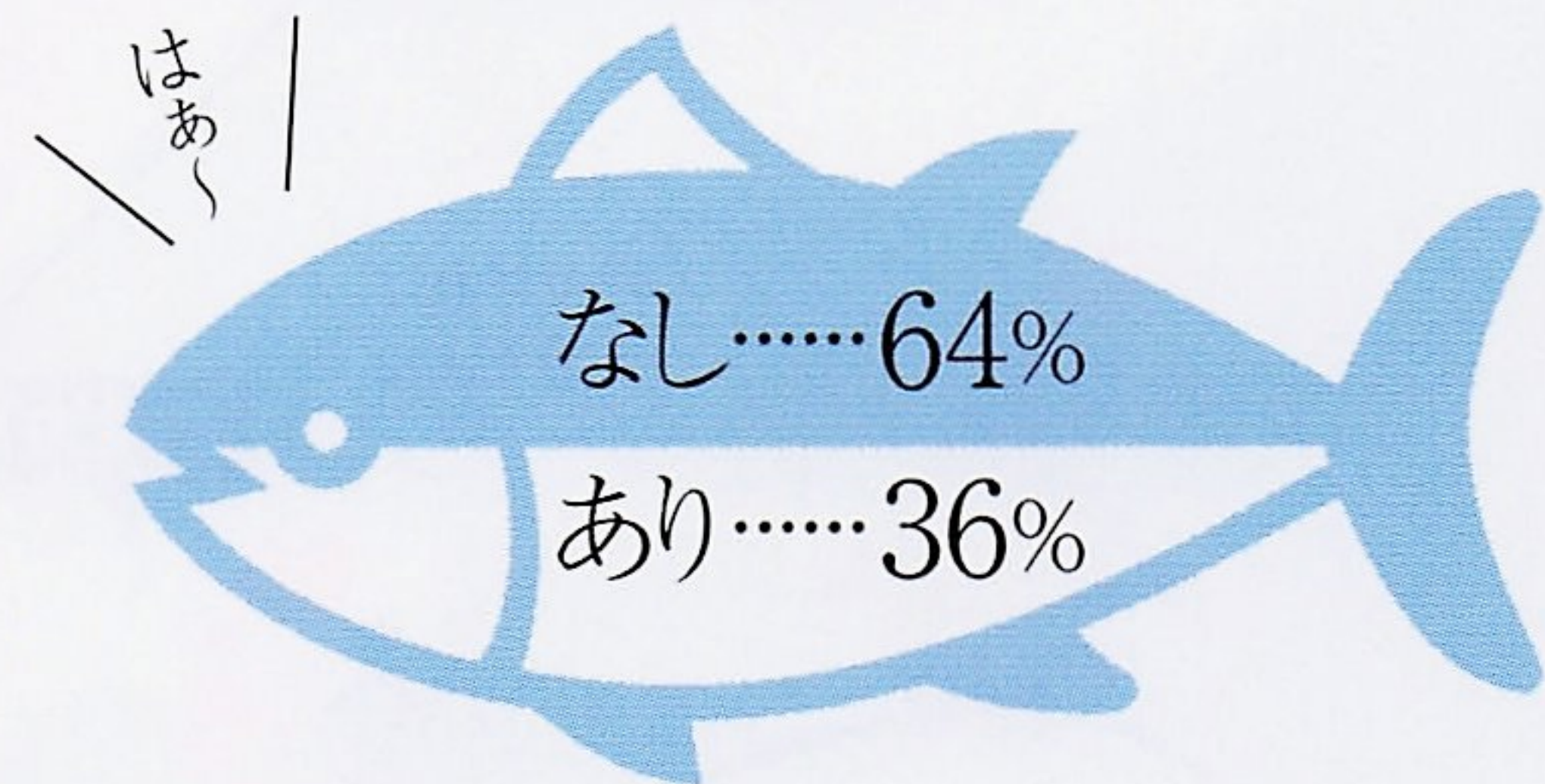
何をされるとドン引きますか？

・様々なテクを披露
・アナルを責められる
・最中に寝る
・ぐいぐい来すぎ

やりすぎという声が多かったのは「顔射を求めてくる」(40代)、「脚でホールドされる」(30代)、「アナル責め」(20代)などの上級テク。また行為中の「爆睡」(20代)や「LINE」(20代)、事後の「ほかの男と比べる」(20代)というマナー違反を挙げた人も。最低限の礼儀は忘れずに!

マグロってダメですか？どうだとマグロだと思いますか？

はあ～

なし……64%
あり……36%

これはマグロ

「何をしても無反応」(30代)というのが本家のマグロ😿 そこそこの反応をしていても「すべて男任せ」(30代)、「自発的行動がない」(40代)など「何の努力もしない人」(30代)はマグロ認定されるので気をつけて。

料理のしがいがあると腕を鳴らす職人も存在

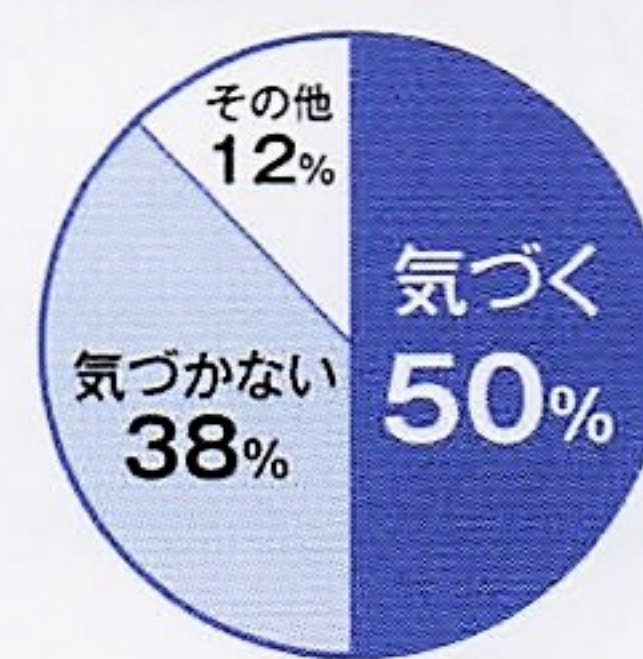
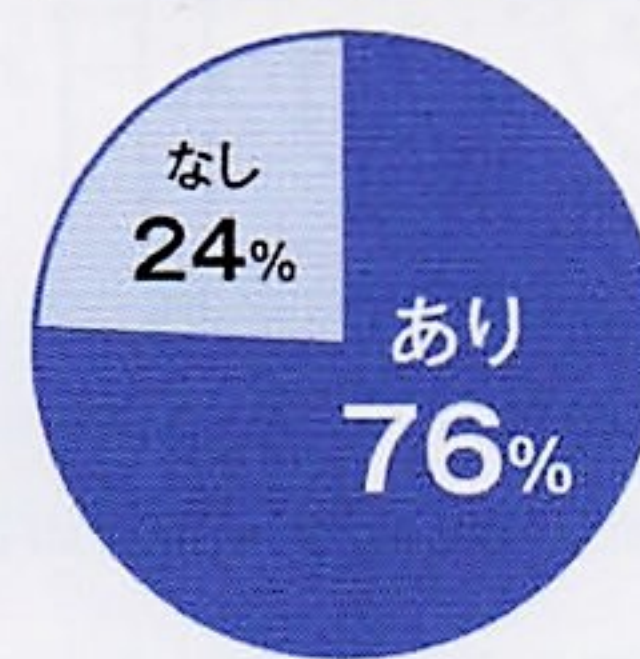
「苦手な人もいる」(40代)と理解を示す人もいるけど多くは「2人で楽しみたい…」(20代)とため息😿 逆に「自分好みに開発できる」(30代)と燃えたり「気持ちよさは同じ」(20代)と割り切る人も。

SEX中の演技って気づきますか？演技はした方がいい？しない方がいい？

演技に気づく?

気づく 50%
気づかない 38%
その他 12%

演技した方がいい?

あり 76%
なし 24%

恋愛にもある程度の演技は必要

気づいても盛り上がるならOKと肯定的にとらえるメンズが多い

「バカにしてる」(30代)という声もあるけど、大半は「気遣い」(40代)や「楽しむための努力」(30代)と評価。「男も演技する😜」(30代)という興味深い意見も。

アラサーのぶっちゃけ♥

カレの喜ぶ顔がどーしても見たくて…頑張り過ぎて失敗しちゃった! てへぺろ☆ エピソード

すべては愛の不可抗力♥

性への関心が強い人ほどテクも上達★ 「男がイッたあとに潮を吹かせてあげる♥」(31歳/既婚)、「指使いで興奮させる!」(28歳/彼氏あり)、「正常位の時に首筋をなめる♪」(34歳/彼氏なし)というワザでメンズを喜ばせる人がいる一方で、「フェラ中にしごきすぎて痛くしちゃった💧」(32歳/彼氏あり)、「AVで勉強したら風俗勤務を疑われた💧」(30歳/彼氏あり)など努力がアダになることも…😿 アナルでの失敗談も多数。「責め過ぎたら男がドM化」(33歳/彼氏なし)や「彼の希望で挑戦したら痔になった💧」(29歳/既婚)などいろんな意味で痛すぎる結末に。勢いだけじゃダメ、絶対!

演技じゃなくて 本当にイクには？

我慢も恥じらいも捨ててイクことに集中すべし!

「その部分に集中!!」(31歳/既婚)し、「自分の好きなように動く」(28歳/彼氏なし)といいそう。「クリとピストンを連動。奥に押しつける感じで」(35歳/既婚)という声も♥

場面や状況にもよるけど 演技はSEXを盛り上げるためのエッセンス★

時々という回答も含め演技する人は全体の85%!

「雰囲気作り」(30歳/彼氏なし)、「気分を上げるため」(31歳/既婚)など理由は主に自分が楽しむため。「いつもマグロじゃ失礼だから」(32歳/彼氏あり)というケースもあり。

女はみんな女優です♥

phase4

あなたと越えたい

大好きな人とはずっと仲良くいたいから♥

マンネリ峠とSEXレスの谷

アラサー世代のお悩み1位はマンネリ！　同じパートナーとずっとラブラブでいるための傾向と対策を、峠になぞらえて徹底分析★

愛(ラブ)の頂き♥

SEX頻度が高いほど標高もUP。ずっとピークはムリでも、ある程度の高さを維持することがレスを防ぐ要因の1つに。

もっと高め合いたい♥

約6カ月め♥

ルート1 たっぷりイチャイチャコース♥

ルート2 カラダよりココロの相性重視コース♥

時々すれば十分だよね

約4カ月め♥

ルート3 即SEXレスでもOKコース♥

交際スタート地点

ここからの盛り上がりで大きく3パターンにコースが分岐★　方向性が決まるまでのなりゆきは↓をご参照あれ

レスだけど関係は安定

約3カ月め♥

分岐ポイント1

カラダの相性

気持ちが通じ合ってれば それで本当にOK？

適度に合えばいいけど、あんまり悪いと即レスに。「回数を重ねるほど良くなる」（28歳／既婚）こともあるので将来性を見極めて！

Q SEXの相性って何で判断してる？

抱かれ心地の良さ	43%
キスや前戯の上手さ	29%
自分への思いやり	22%
サイズ	4%
その他	2%

求めるのは居心地の良さ サイズや本番以上にキスや前戯の上手さが大事！

大多数が本番よりも「抱かれた時の腕の感触」（31歳／既婚）や「肌の相性」（30歳／彼氏あり）など「抱かれ心地」（32歳／彼氏あり）を重視。キスなどの前戯で「夜のおもてなし力」（31歳／彼氏あり）を見極める人も。

マンネリ対策！

“したい”タイミングの合う合わないも重要!

生活習慣やリズムを合わせてヤリたいタイミングを近づける

多いのが「眠い時」（36歳／既婚）に求められる展開。リズムを合わせる以外に「酒を飲みながらAVを見る」（26歳／彼氏なし）などで性欲を奮い立たせるのも有効だとか！

気分が乗らない時どうしてる？	
とりあえずやる	47%
断るor寝る	21%
具合が悪いフリ	20%
さっさとイカせる	2%
その他	10%

相手にされない時どうしてる？	
ひっつく！	51%
泣く！（笑）	29%
諦めて寝る	13%
自分から襲う	5%
その他	2%

交際開始～ルートが決まるまで★

相性が良くても悪くても SEXが一番盛り上がるのは

交際3カ月ごろ

慣れてくることでお互いのいい部分を刺激し合える✧

「ラブラブな時期♥」（28歳／彼氏なし）かつ「鮮度と少しの慣れ」（35歳／既婚）のある時期が最初のピーク地点に。ちなみに全体の2割は「常に盛り上がってる♥」と回答

つき合う前に試す人もいるけど 5割のお姉さんは

交際→3回デートからの初SEXが主流

ノリと勢いを卒業し慎重に相手を見極めるようになった

「昔はつき合う前でも気にしなかった」（28歳／彼氏あり）人も今は「2カ月以上様子を見る」（34歳／彼氏あり）、「絶対つき合ってから」（31歳／彼氏あり）と慎重になった模様。

この期間のココロとカラダの相性でルートが分岐!

ルート3 即SEXレスでもOKコース♥

ただ一緒にいるだけで満足♥

速攻でレスになっても「それ以外が良ければいい」（28歳／彼氏あり）と満足のいく関係性を構築。性欲は各自ソロ活動で解消するのが基本。その分遊びの浮気に走る危険性は高め。

ルート2 カラダよりココロの相性重視コース♥

そこそこできればOK★

気持ちが通じてれば「SEXはそんなに重要じゃない」（30歳／彼氏あり）カップル。「相性が合わなければ回数を減らせばいい」（32歳／彼氏あり）と機転も利くので長く続きやすい★

ルート1 たっぷりイチャイチャコース♥

SEXが最高の愛情確認活動♥

肉食同士or相性が良すぎてハマるなど、SEXに最高の幸せを感じるカップル。心が通じていても「ないと不安になる」（28歳／既婚）という人は常にマンネリさせない努力が必要

ずっと下り坂にならない
夫婦&カップルの長続きのヒケツとは?

たくさんの会話と常に女でいる努力✧

大切なのが「感謝の気持ちを忘れない」(32歳／既婚)、「コミュニケーションをたくさん取る」(28歳／既婚) などマメに気持ちを伝えること。マンネリしても「それが普通」(36歳／既婚) と前向きに考える人も。そんなに気分が乗らなくても「求められたら性欲を奮い立たせる!」(34歳／既婚) とひと肌脱ぐのも効果的★

大事なのはキスとハグと思いやり

ちなみに…子供がいる場合ってどうしてますか?

「お風呂や出先で」(31歳／既婚)、「子供が寝た後、部屋の隅で」(33歳／既婚) など、見られにくい場所で密やかに行う人が多いみたい。

ココがSEXレスへの落とし穴! ルート1の場合
家族になりすぎる

関係悪化や破局に至るケースは少ないけど、ゆるやかにレスの谷へ。素の自分を見せる以上に、女として見られるための努力を忘れないで。

油断と手抜きが命取り!!

マンネリ地帯

良くいえば平和、そして安定 安心しきって油断すると、一気にレスになることも 滑落しないよう注意すべし!!

ココがSEXレスへの落とし穴! ルート2の場合
SEXが手抜きになりすぎる

「重視してないからいい」ではなく、頻度が少ないからこそ1回1回を楽しむ気遣いが必要。SEXが苦手でもマグロになりすぎないように。

レスだと感じる目安は平均84日以上しない日が続いた時!

ココがSEXレスへの落とし穴! ルート3の場合
性欲解消のため浮気に走る

生理的欲求とはいえ浮気はムリ!! SEX未満でも日頃からスキンシップを取っておき「私はOK」サインを出しておくと予防できる…かも。

SEXレスの谷

レスでも支障のない人たち以外の関係を冷やす危険地帯。這い上がろうとして相手に迫るほど深みにハマることも…。

仲はいいけどまったりし過ぎ

経験者に聞く!
私はこうしてSEXレスの谷から這い上がった!!

唐突に誘うのが気まずくてもOK。「セクシーな場面のある映画を一緒に見ていい雰囲気になったとこで『試してみる?』って」(30歳／既婚)。「寝室が別なので『たまには一緒に寝よ♥』と添い寝から徐々に慣らしてねばり勝ち」(32歳／既婚)。

アラサーのぶっちゃけ
SEXデビュー当時と比較して初々しさがなくなったと思う瞬間

「裸でうろうろできるようになった」(33歳／既婚) など「恥ずかしさが薄れた」(29歳／彼氏あり) のがはじめの一歩。よりこなれてくると「相手を責めるのが楽しい時」(31歳／既婚)、「自分がリードしてしまった時」(30歳／彼氏あり) など、行動が男前に★「あえて明るい場所でヤリたいと思った時」(28歳／彼氏なし) など、独自の嗜好に目覚める人も

分岐ポイント2
幸せゆえのマンネリ化

ひとことでいうと「落ち着くけど刺激が足りない」(27歳／彼氏あり)パターン。平和なうちに積極性を発揮してSTOPマンネリ化!

Q マンネリしてきたと感じるのはどんな時?

Hの回数が減った	34%
次の手がわかる時	27%
チューがなくなる	18%
抱きついてもときめかない	14%
1回の時間が短くなった	7%

SEX、キス、会話……スキンシップが減るほど関係も淡白なものに

「流れ作業、言葉がない、時間が短い」(30歳／彼氏あり)、「事後にすぐ寝る」(28歳／彼氏あり) などの手抜きが最初のサイン。「ときめかない」(29歳／彼氏なし) と感じる前に手を打たないとレスまっしぐら

マンネリ対策!
マンネリしきる前に自分から先手を打つ!

待ってるだけじゃない 約6割が「したい時は自分から誘う」と回答

「はっきり言う」(27歳／彼氏あり) ほか「露出度高めの恰好でいる」(26歳／彼氏あり) など誘い方は様々。リピートやおかわりに繋げるための"かわいく見せる工夫"の研究に励む人も!

かわいく見せるためにやってる工夫は?

- 1人のときに鏡で表情をチェック (28歳／彼氏なし)
- 恥ずかしがってるフリをする (28歳／既婚)
- 高めの声を出すように意識♥ (30歳／彼氏なし)
- オラついてもあんあんはかわいく (35歳／彼氏あり)
- リアクションは大げさに★ (27歳／彼氏あり)

Q 彼が早いor遅い場合どうしてる?

遅い場合		早い場合	
眠いフリをする	54%	もっと♥とおねだり	33%
仕方ないのでつきあう	26%	また今度ね♪で寝る	24%
一緒にイキたいと言う	11%	特に何もしない	18%
ギリギリまでフェラ	4%	手で続けてもらう	15%
その他	5%	その他	10%

フォローしながら軽く・かわいく・傷つけずの"3K"でリクエスト

相手を立てつつ自分の要望も上手に伝えるのがアラサー女子の手腕★ 早ければ「もっと♥って甘える (笑)」(26歳／彼氏あり)、遅いなら「もう一緒にイコ?」(29歳／既婚) など"3K"意識で話すとカドが立ちにくい

マンネリ対策!
終わった後の"後戯"が女の見せどころ!

感想を語るなど余韻を楽しむことで次のやる気を引き出す

前戯や本番などをこなした男性を称えるのが後戯の時間。「気持ちよかった、などの感想を伝える」(31歳／彼氏あり)、「密着して幸せを伝える」(31歳／既婚) ことで男性の満足度がUP!

Q 終わった後の過ごし方は?

くっついてまったり	31%
お風呂に入る	27%
寝る	18%
感想を話したり世間話	15%
その他	9%

phase5

＼浮気とかセフレとかセルフとか／

本命以外との関係と性欲の解消法も変わった!

流れや勢いで本命以外の相手と関係を持ってしまったのは昔の話！
やんちゃが落ち着くまでの経緯と、今の性欲解消法に密着♪

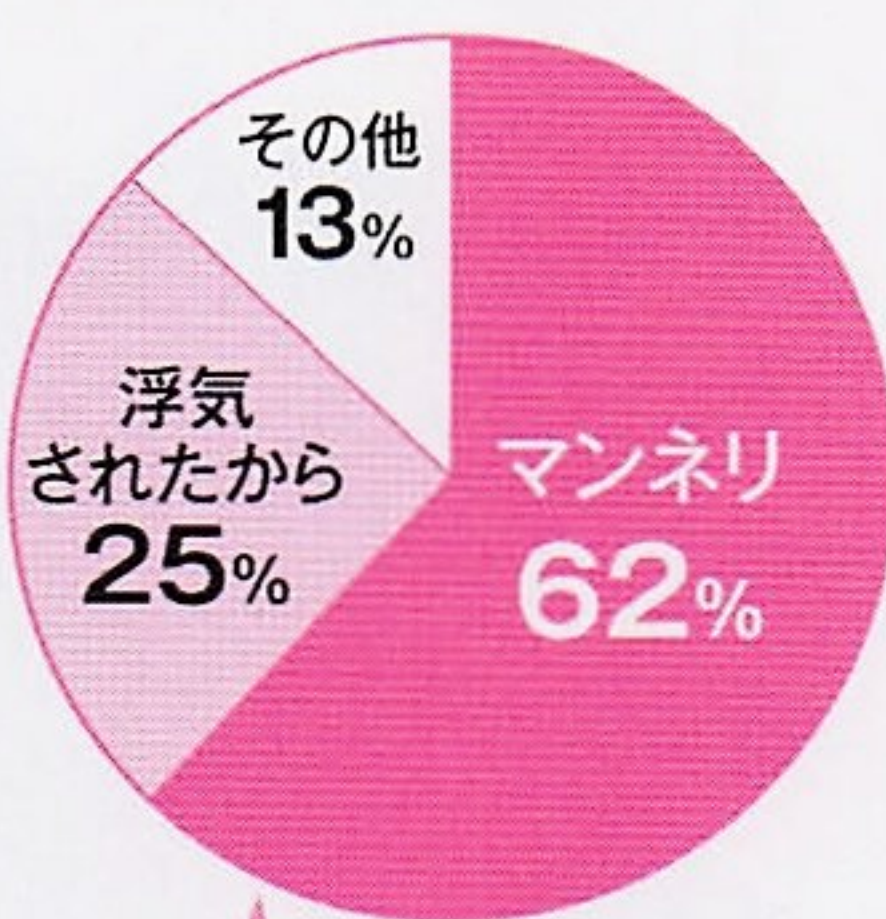
若気の至りで浮気に走った結果なんだかんだで本命の方が一番落ち着くと気がついた!

Q 浮気がバレたことはある?

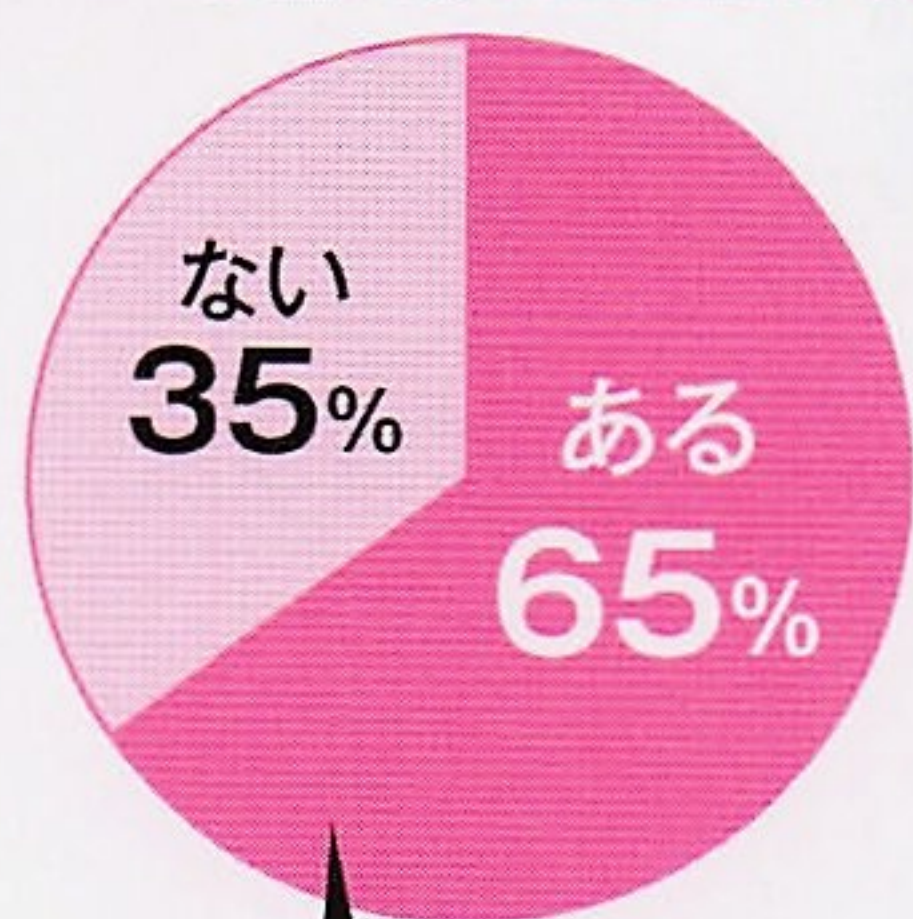
ある	28%
ない	72%

デートの現場をカレの知人に見られた
(29歳／彼氏なし)

Q 浮気に走る理由は?

マンネリ	62%
浮気されたから	25%
その他	13%

本命とのSEXは義務浮気の方がドキドキする！
(31歳 彼氏あり)

Q 彼氏や旦那さんがいるのに、他の男とSEXしたことがある

ある	65%
ない	35%

若かったし成り行きが多かった気がする！
(29歳／既婚)

今だから告白!

浮気がバレないためにしていた私たちの裏工作♥

「夜遊びキャラを定着させる」(32歳／彼氏あり)、「浮気相手の連絡先は女のコの名前で登録」(31歳／彼氏なし)、「浮気後のHはいつも以上にアソコを締める」(29歳／既婚)、「ヤッた次の日に別れればバレない」(33歳／彼氏あり)

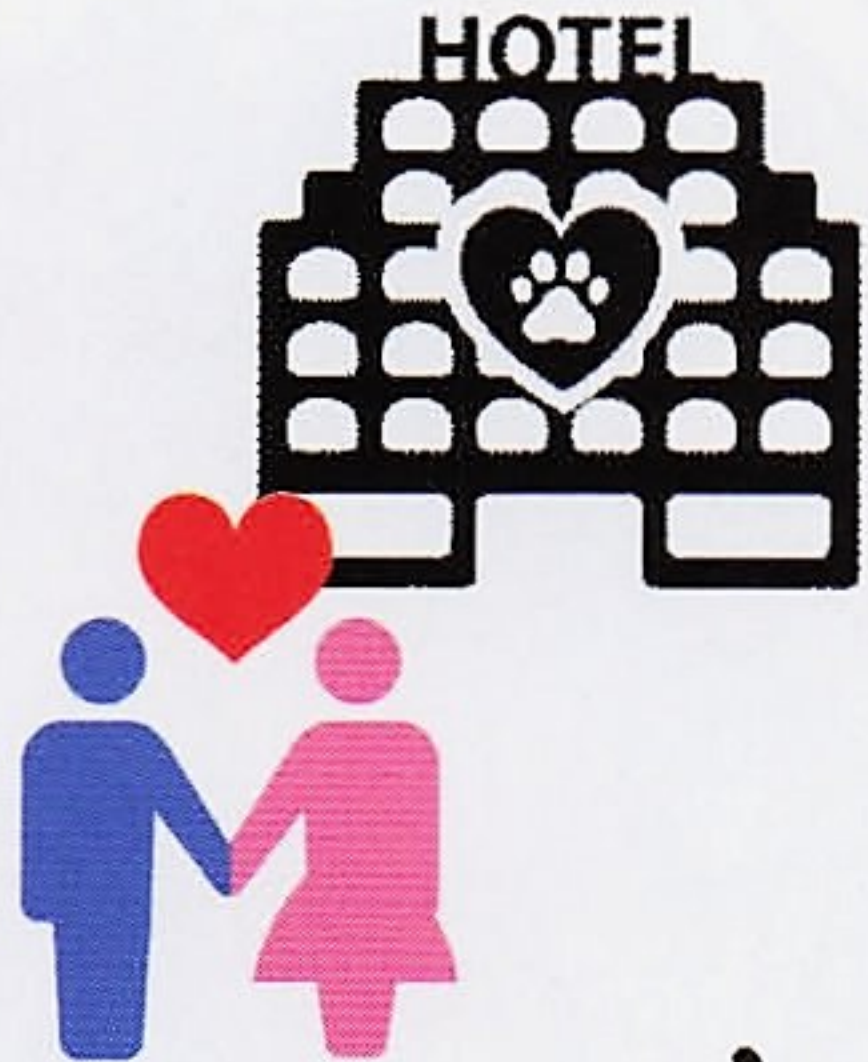
Q 浮気のSEXは本命とどう違う?

ドキドキ感	41%
尽くしてもらえる	28%
気を使わない	24%
特になし	17%

うまく行ってない時にいい人が現れると揺れる
(33歳／彼氏あり)

浮気相手とは本命だけじゃ満たされない部分を補うもの

過去に「浮気された」と「浮気してた」の割合を比べると、結果は僅差 確信の持てない浮気もある分、男性側の非が大きく見えるとはいえ、どっちもどっちな印象。

彼氏や旦那に「浮気されたら別れる!!」(33歳／彼氏なし)、「ショック過ぎて死ぬ!!」(31歳／彼氏あり)という人も多いだけに、理解不能な人も多いはず。気になるのは〝なぜ本命がいるのに浮気に走るのか?〟ということ。

まずはその理由から調査。多いのが「一緒にいてもつまらない」(31歳／既婚)などのマンネリや「SEXレス」(35歳／彼氏なし)、「成り行き」(28歳／既婚)など。また「浮気された」(29歳／彼氏あり)相手へのあてつけや、「彼とのすれ違いで満たされない想いを発散するため」(30歳／彼氏なし)などストレスのはけ口にしていた人も。

続いて気になるのが、〝浮気相手と本命〟の違い。一番楽しいと感じるのは「ドキドキ感」(32歳／彼氏あり)や「甘い気持ちとときめき」(33歳／既婚)などマンネリで失われてしまった鮮度を味わえる部分。「本命より相性がいい」(28歳／彼氏なし)、「気兼ねなく好きなプレイができる」(29歳／既婚)といった、自分好みのSEXができることも魅力だそうな。

「やっぱり本命が一番!」と悟りを開くと浮気心も沈静化

でも、あくまで本命の〝穴埋め〟役のため、相手選びの審査は厳しめ。バレたらヤバいというリスクを冒すだけに「相性とテクは絶対」(27歳／彼氏あり)、「尽くしてくれる人」(30歳／彼氏なし)など譲れない部分は多そう。

と書くと浮気相手に対するこだわりが強いように見えるけど、結局のところ本命に冷めてる人以外は「浮気はただの浮気」(33歳／既婚)と割り切って考える派が大多数 「絶対的な本命がいるから楽しい」(28歳／彼氏なし)、「浮気相手には心が入らない」(27歳／既婚)、「安心感があるのは本命」(30歳／彼氏あり)とある意味、男性顔負けの潔さ。

やっぱ揺るぎないのは、本命への愛なんですね。なのに浮気するときはする…。ないものねだりとはいえ、女心って複雑。

ちなみに「浮気のおかげで本命の良さを再認識」(31歳／既婚)との声も。〝雨降って地固まる〟の如く、その後落ち着く人も多いとか。めでたしめでたし

Q パートナーに浮気されたことがある

ある	59%
されてるかも	23%
ない	18%

ケータイのメールが動かぬ証拠に…
(27歳／彼氏なし)

Q 男の行動に見る浮気の兆候は?

態度の変化	41%
ケータイを手放さない	32%
SEX回数が減る	18%
その他	9%

急によそよそしくなったら要注意！
(26歳／彼氏あり)

Q 浮気は許せる?

ありえないからすぐに別れる!!
(28歳／彼氏あり)

許せない	68%
許せる	15%
バレなければいい	17%

My child, Business, Friends, Beauty, Work-Out, etc

眠れぬ夜の淋しさも 抑えきれない性欲も セフレよりセルフで 解消するようになった!

癒された時期もあったけど セフレは恋愛対象外!

現在進行形はさすがに少なくなったものの、約半数が〝セフレ経験あり〟と回答。理由は「淋しい時間を埋めたくて…」(28歳/彼氏なし)、「彼氏はいらないけど横に誰かいてほしい」(31歳/彼氏あり)など主に淋しい時。「本気じゃないから気兼ねなくできる」(33歳/既婚)、「気を使わないから楽!」(26歳/彼氏なし)という反面、「必ずあとで面倒くさくなる💧」(30歳/彼氏なし)という声も。

本気度が低いだけに、セフレから本命への昇格も全体の3割とかなり低め。というより、「スタートがセフレという時点で好きにならない」(28歳/既婚)、「イケメンだけど性格がNGなヤツがセフレ」(28歳/彼氏なし)など、ほとんどが恋愛対象外💧

結婚を意識し出すアラサー世代が「将来性がない」(28歳/彼氏なし)とセフレを手放していくのも自然な流れ。逆に手放さなくちゃ「時間のムダ」(30歳/彼氏あり)だしね。

そんなわけで、時代はセフレからセルフへ。ありがとう、さようなら、セフレくん…✧

好きな時に自由に楽しめる セルフは女子力UPにも◎

〝性欲をセルフで処理〟というと、想像されがちなのはいわゆる〝1人H〟。でも今回のアンケート調査の結果、「Hなこと以外の手段でも、十分に性欲を解消できる😉」と証言するお姉さんが予想以上に多いことが判明。

具体的には「ワークアウトに徹する」(29歳/彼氏なし)、「おいしいものを食べに行く」(28歳/彼氏あり)、「おしゃべりや美容で発散!」(30歳/既婚)、「仕事に集中!」(30歳/彼氏なし)などなど、めっちゃ健全✧

もちろん自分の指でしたり、おもちゃを活用する人も健在♥ こちらは性欲に限らず「ストレス発散」(34歳/彼氏あり)、「女性ホルモンが活性されて美容にイイ」(28歳/彼氏なし)などのメリットも多いのだとか。

自分の体と向き合うことで「イイ部分がわかる」(27歳/既婚)ため、「よりSEXで感じたい」(26歳/彼氏あり)とレッスン感覚で取り入れる人も😉 これも立派な女磨きだね!

Q 1人H以外での性欲解消法は?

- 友達と遊ぶ(25歳/彼氏なし)
- 仕事や趣味に集中!(33歳/彼氏なし)
- 寝る(26歳/彼氏あり)
- ジムで運動(29歳/彼氏なし)

体を動かすと身も心もスカッとする!(29歳/彼氏なし)

Q Hなこと以外でも性欲を解消できる?

できる……92%
ムリ!……8%

食欲とか物欲とか他の欲を満たす♥(28歳/彼氏あり)

Q セフレから本命に発展したことがある

ない 70%
ある 30%

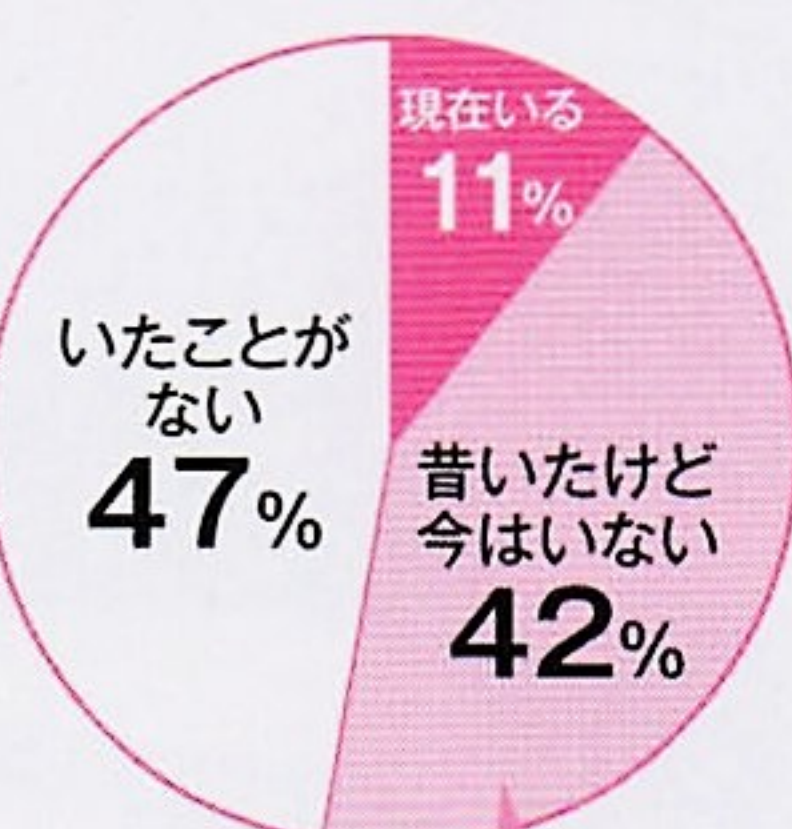
そんな軽いヤツ好きにならない!(29歳/彼氏アリ)

Q セフレに求める条件は?

条件	割合
距離感	38%
顔	25%
テクニック	25%
癒し	12%

面倒くさいことを言わない人がいい(30歳/彼氏なし)

Q これまでの人生でセフレがいたことがある

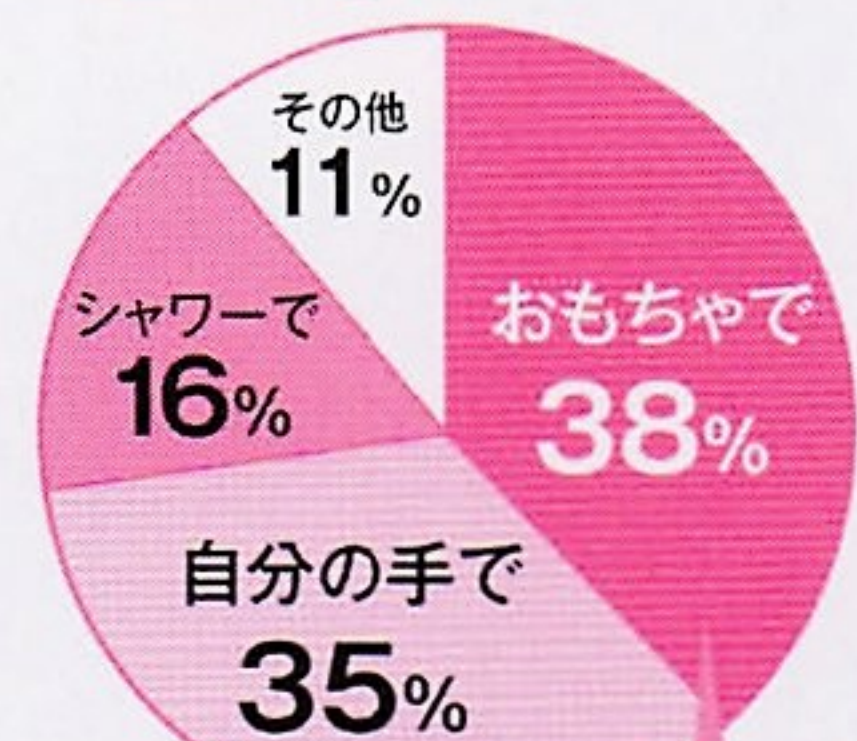
いたことがない 47%
昔いたけど今はいない 42%
現在いる 11%

恋愛も彼氏も面倒くさい時期だけ(30歳/彼氏なし)

Q 1人でするメリットは?

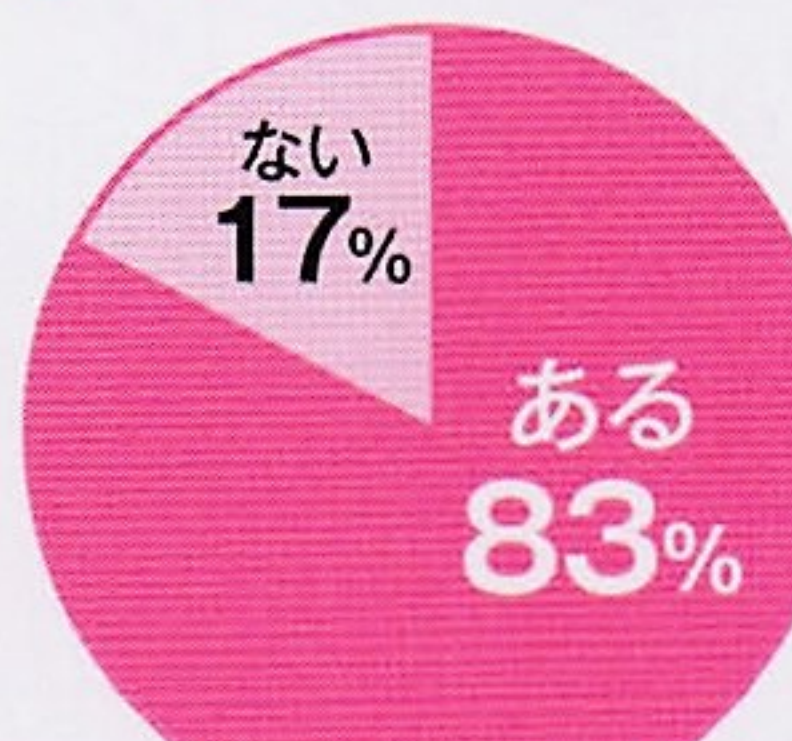
- 気を使わないから楽(27歳/彼氏あり)
- 好きな時にイケる(29歳/既婚)
- すぐ終わる(31歳/彼氏なし)
- 自分のツボがわかる(26歳/彼氏なし)

妄想だけで十分楽しめるからエコ♥(33歳/彼氏あり)

Q どんな方法ですることが多い?

おもちゃで 38%
自分の手で 35%
シャワーで 16%
その他 11%

彼氏にバレないよう生理用品と一緒に収納♥(26歳/彼氏あり)

Q 1人Hの経験はある?

ある 83%
ない 17%

性の目覚めとほぼ同時に目覚めた(32歳/彼氏なし)

アラサーのぶっちゃけ♥

私たち、ムラッとした時こうしてます♥

ここでは1人Hのやり方を調査報告♥ 「指で十分!」(30歳/彼氏あり)というテクニシャンもいるけど、大半は小道具を活用。人気は王道の〝電マ〟や〝ローター〟などの外からブルブル系。より深く感じたい上級者は「ひとまずバイブ!」(35歳/彼氏なし)で内側からアプローチ✧ これらの通称「夜の美容家電」は、「Hなマンガ」(34歳/彼氏あり)「エロい動画」(28歳/彼氏あり)などのオカズと抱き合わせで使われることが多め♪ お気に入りの1本を見つけておくとレスになっても困らなそう😉

最近は見た目がオシャレ! 夜の美容家電♥

人肌に近い触感と動物モチーフの形がキュートなローター。5段階の強さ+2パターンの振動で重量感のある刺激が楽しめる。防水機能つき。iroha+(上から)リンゴトリ、クシネズミ、ヨルクジラ各¥9,000(参考価格)/iroha(テンガ)

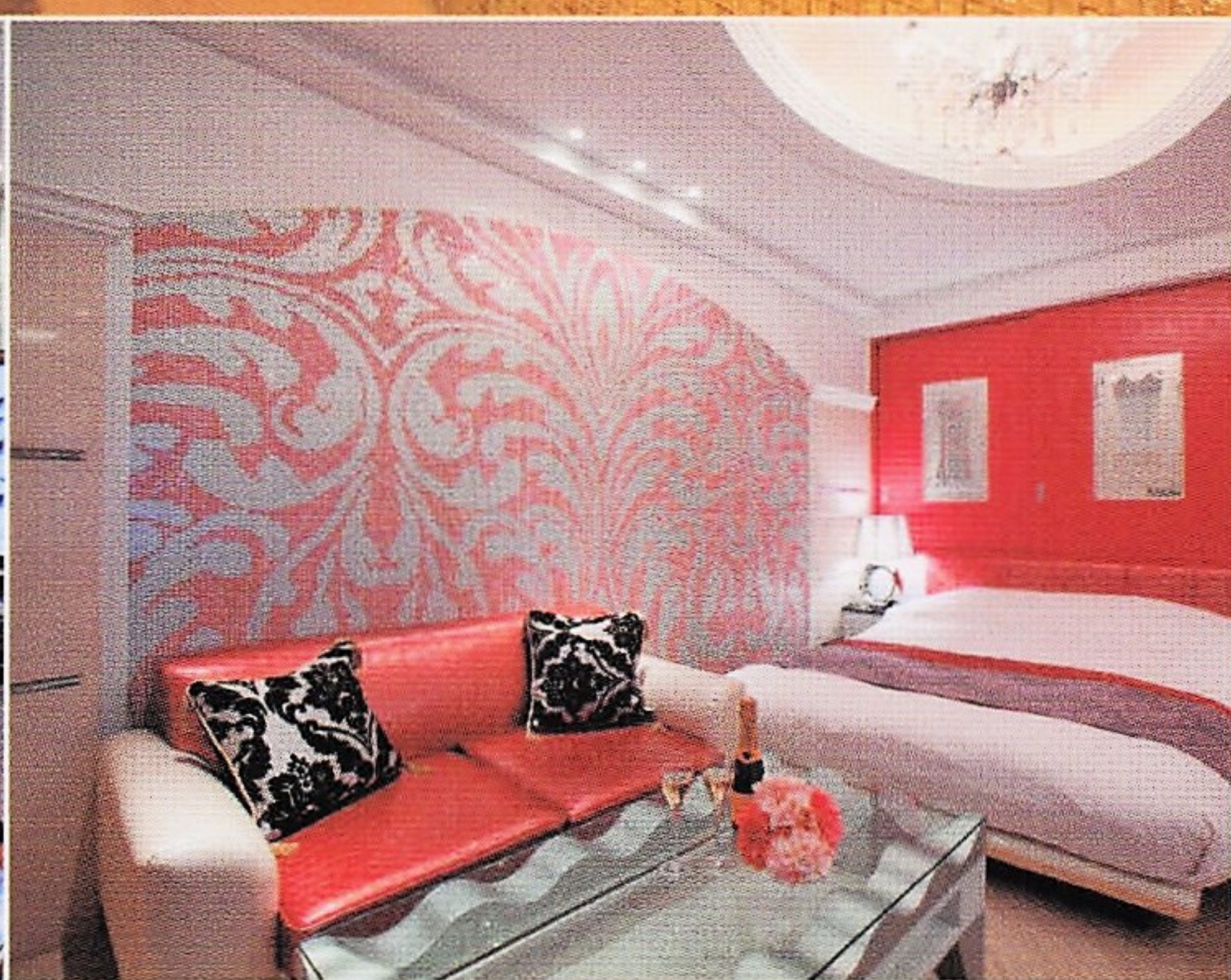
パワフルなのに無音に近いほどの消音設計。バスタブで温めたり冷蔵庫で冷やしても使える。ジミージェーン リトルクロマ各¥17,000/キャンディ マティーニ

SPAを思う存分味わえる
ラグジュアリーを体感

デザイナーズホテルとして、上質で洗練された空間。
露天風呂、岩盤浴、サウナ、マッサージチェアーなど充実のプライベートスパグループ全7店舗が、東京都新宿区歌舞伎町に展開。

HOTEL FORSION

ラグジュアリーさが人気のデザイナーズホテルが2013年7月の全室リニューアルでさらに一段高いラグジュアリーなホテルに進化を遂げた。最上階の客室には露天風呂やプライベートガーデンが配置され、贅沢なVIPルームへと変貌した。客室内の各種設備の充実も見逃せない。ナノケアドライヤーをはじめ、全室にサウナ、ブルーレイデッキ、浴室TVも完備。全身マッサージチェアやポケットコイルマットレスを新たに配した客室もあり、女性への配慮と、快適な滞在への強いこだわりを感じられる。

東京都新宿区歌舞伎町 2-9-7
TEL：03-3202-2591
部屋数：38室　駐車場：17台
アクセス：JR・東京メトロ・都営地下鉄各線「新宿駅」から徒歩8分
西武新宿線「西武新宿駅」から徒歩8分

新宿の極上空間で

Designer's HOTEL&SPA PASHA

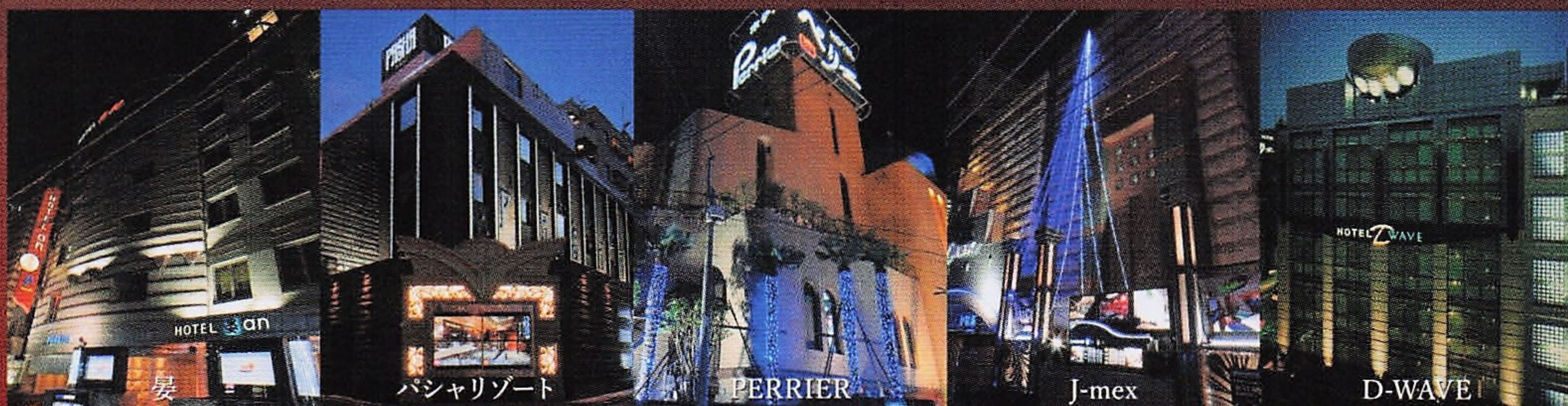
新宿・歌舞伎町にあるホテルの中で洗練され、注目のホテル。54 室ある部屋はデザイナーズホテルとして、クラシックモダンをはじめ、洗練した洋室やアジアンタイプなど多彩なコンセプト。独創的な意匠でデザインされた外観やエントランス、ウェイティングルームといったスペースもこだわりが感じられる。注目はほとんどの部屋にスパが備え付けられており、岩盤浴・スチームサウナ・ドライサウナなど、部屋ごとに様々なスパを楽しめる。その日の気分でスパを選んで、本物のデザイナーズホテルを味わう。

東京都新宿区歌舞伎町 2-10-12
TEL：03-3207-2031
部屋数：54 室　駐車場：22 台
アクセス：JR・東京メトロ・都営地下鉄各線
「新宿駅」から徒歩 8 分
西武新宿線「西武新宿駅」から徒歩 8 分

新宿 JHT グループ　検索

JHT グループは新宿に 7 店舗

HOTEL an
晏
パシャリゾート
PERRIER
J-mex
HOTEL WAVE
D-WAVE

Member's Card
http://hotenavi.com/jht/

歌舞伎町にある JHT グループ全 7 店舗のホテル共通メンバーズは、5 回利用ごとに 3,000 円が割引かれ、さらにポイントも貯まり、全ホテルでブランド品などと交換できる。

ハイブランドBAG特集♥

ブランドモール

にとって小物選びは重要！ どんなコーデでもハイブランド
回は秋冬コーデにぴったりの女らしさを高めてくれる人気

※p078～079に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

FENDI
フェンディ

何気ない日もフェンディでイイ女にアップデート♥

専属モデル（32歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

28% OFF

ブティック通常価格￥165,240⇒
姉ageha限定価格
￥118,000

使うほど味の出るカーフスキンと飽きのこないデザインで長く使える✧ショルダー・クラッチ・ハンドバッグと、いろんな持ち方ができるよ♥

33% OFF

ビジネス用としても使えるシンプルで知的なデザイン。内側にあるファスナーポケットの仕切りや取り外し可能なショルダーなど機能面も◎！

ブティック通常価格￥237,600⇒
姉ageha限定価格
￥158,000

DIOR
ディオール

12% OFF

ブティック通常価格￥475,200⇒
姉ageha限定価格
￥415,000

ラグジュアリーなディオールなら気分もオーラも華やぐ♥

専属モデル（31歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美早紀

艶のあるキルティングと存在感のあるロゴチャームがインパクト大！ パーティーはもちろん、ショルダー付きでデイリーにも活躍★

姉agehaブランドモールはここから買えます♡

姉agehaブランドモール　検索

ブランドモールで販売しているブランド商品は、海外直営店や国内業者様から直接買い付けした新品で、すべて本物です。送料は全国一律500円。ご注文金額が32,400円以上（税込）の場合は送料無料になります♥

http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/

秋冬の装いを格上げ!!

姉ageha

Max 41% OFF

大人っぽい華やかさを目指すお姉さんバッグなら、それが簡単に叶います✧ 今シリーズを集めました♥

HAIR&MAKE_Nobuyuki Sasaki HAIR_Yuko Nozaki

CHLOE クロエ

29% OFF

↗底にある大きな円形スタッズが目を引く、おしゃれなデザインのショルダーバッグ。シンプルなコーデもコレ1つで一気にこなれ感アップ!

ブティック通常価格¥224,640⇒
姉ageha限定価格
¥158,000

LOEWE ロエベ

34% OFF

↘ロエベの中でも人気の高いシリーズ😆 シックな黒&ネイビーか大人かわいいピンク、お好きな色をチョイスして♥ 便利な2wayタイプ。

ブティック通常価格¥245,160⇒
姉ageha限定価格
¥160,000

FERRAGAMO フェラガモ

41% OFF

コロンとした丸みのある形が女らしいバッグ。ダブルファスナーで荷物がたっぷり入る収納力も魅力★ショルダーにもなる2wayタイプ。

ブティック通常価格¥178,200⇒
姉ageha限定価格
¥105,000

PRADA プラダ

大人の魅力が引き立つプラダの最新バッグ✧

21% OFF

かっちりとしたフォルムに、主張しすぎないゴールドのブランドロゴが大人っぽい♪ 2wayでショルダーバッグとしても楽しめるよ!

ブティック通常価格¥278,640⇒
姉ageha限定価格
¥218,000

24% OFF

丈夫な型押しカーフスキンの、きれいめショルダーバッグ✧ コンパクトなサイズ感なのにマチがあるから見た目以上に収納力バツグン♪

ブティック通常価格¥184,680⇒
姉ageha限定価格
¥139,800

高額買取りだから、
みんなに教えたい！

簡単＆楽ちん＆お小遣いゲットでお部屋デトックス！

広げよう、エコリングの輪！

使ってない小物やバッグ、売りたいけど面倒くさくて山積み…。そんな姉世代におすすめなのが、電話1本で出張買取りに来てくれるエコリング！　お部屋の生理整頓のきっかけにぜひ♥

PHOTO_Shinichi Suga　EDIT&TEXT_Shioka Soga

沙世の家へ出張買取り♥

エコリングとは!?

全国に74店舗を展開するエコリングは、壊れたブランド品から使いかけのコスメまで、幅広く買取ってくれるリサイクル専門店。査定＆見積もりのみの対応でもOKなんです♪

専属モデル
早川沙世
(33歳／東京都)
独身・息子1人

ついつい溢れ返っちゃうブランド品の価値が知りたい！

エコリングの買取りはココが違う！

1. ブランドからノンブランド、壊れた物まで何でも買取ってくれる！
2. 世界中に貿易ルートがあるので他より高額買取りがモットー！
3. 査定を行うのは、社内の厳しい試験をクリアした鑑定資格保持者のみ！
4. スーツ姿の男性が自家用車で買取りに行くので近所にバレない！

もちろんです！洋酒の買取りも始めました！

今度はテレビの査定もお願いしたい♥

対面査定がモットーなエコリング。購入時期や使用状態をひとつひとつ確認しながら査定してくれるので、信頼できるよね♪

＼沙世のアイテム全31点／
トータル ¥5,890,000

自宅まで来てくれるし、思ったより高値がついたのでうれしい！16時までに電話して空いていれば、その日に来てくれるよ♪

＼エコリングの輪!!／

大好きなエルメスはどれくらいの価値!?

4年前に海外で購入したエルメスのピコタンは、人気なので13万円の高値！　キーケース＆クロコのお財布は5年前に海外で買ったもの♥

靴はサイズがあるので新作でも査定額は低め

キーケースやバッグとおソロで買ったジミーチュウのパンプスは3万円、赤のヴァレンティノのサンダルは2.5万円の査定！

アクセも箱付きだと査定UP★

3カ月前に購入したティファニーのアクセ。鑑定書や箱付きだと買取り額も大幅UPするそう。ブランドによって箱のみでも買取ってくれる！

左からシャネルJ12は25万円、文字盤に鳳凰が描かれたカルティエのパシャは200万円♪　ウブロのビッグバン110万円と、時計は高額査定★

高級時計は時計専門の鑑定士が電話で対応♪

フェンディのモンスターの査定金額は3.2万円！　豹柄＋スタッズが個性的なルブタンのマルチカラーは箱付きで3万円、ヴィトンの長財布エピは7万円★

未使用で箱付きだと査定額UP♪

株式会社エコリング
出張買取り専用 0120-541-850
<電話対応時間>10:00～17:30　日・水休
http://www.eco-ring.com

[本社]
〒672-8057　兵庫県姫路市飾磨区恵美酒213　錦ビル 本社3F
TEL 079-243-1777(代表)
FAX 079-243-2850

[東京本部]
〒104-0033　東京都中央区新川2-1-7 セルコンスクエア5F
TEL 03-6222-8660(代表)
FAX 03-6222-8675

エコリングの店舗は全国に74店舗！　出張買取り可能エリア

■東京都　千代田区・中央区・港区・新宿区・文京区・台東区・墨田区・江東区・品川区・目黒区・大田区・世田谷区・渋谷区・中野区・杉並区・豊島区・北区・荒川区・板橋区・練馬区・足立区・葛飾区・江戸川区
■神奈川県　横浜市・川崎市
■千葉県　千葉市・市川市・浦安市・船橋市・習志野市
■埼玉県　さいたま市・蕨市・川口市・戸田市・越谷市・草加市・和光市
■愛知県　岡崎市・安城市・北名古屋市・清須市・あま市・春日井市・名古屋市内・日進市・豊明市
■大阪府　大阪市・池田市・豊中市・吹田市・箕面市・茨木市
■兵庫県　姫路市・高砂市・加古川市・加古郡・明石市・神戸市・芦屋市・宝塚市・伊丹市・川西市・西宮市・尼崎市
■広島県　広島市・廿日市市

vol.10 最終回「彼の携帯。毒リンゴ。サヨナラ」

突然ですが、連載 10 回目の今回で一旦カナ ISM はおしまい。最終回のテーマは、“おしまい”つながりで、彼の携帯の話。

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL&TEXT**_Kanae Sugiyama **EDIT**_Haruka Noda

「――恋愛上、相手の携帯って倫理的に言えば見てはいけないものだけど、でも今まで一度たりとも見たことないっていう人、いる?

んー、いるとは思うけど、少ないんじゃないかなと思うんだけど。
だって、自分の知らない彼がその携帯にはつまってるでしょ。興味持ったらダメっていうほうが難しい。――って言うと、カナはいつもつき合った相手の携帯見てると思われそうだ(笑)。そうじゃないからね!

本当に大切にしたい人のことは、知らないほうがいいこともある、というお話。

もう何年も前につき合ってた人。
これ以上関係性が進展することはないっていう相手だった。ただ通り過ぎていくだけの恋愛。

特にワケもなく、あるときからお互いの距離が遠くなっていって。
会う時間は作ってたけど、ルーティンワークみたいなもの。恋人の義務として一緒にいるだけだった。お互いにもう興味の対象は外。この関係から解放されたい。でもどちらも言い出さないし、表にも出さない。ズルズルとそんな日が続いてた。

カナもそんな煮え切らない空気に嫌気がさしてどんどん冷めていって。

お互いそうなら「別れましょ」って円満にサヨナラできればいいのにね。そううまくはいかないのが恋愛の面倒なところ。「好き」という理由があって始まった関係だから、終わる理由も求めてしまう。

ある日の夜、そんなことを考えてたら彼の携帯に目が止まってさ。直感。女の第六感?
普段は気にならないのに、その夜は心がざわついた。
見る理由はあって、見ない理由はもうなかった。

『昨日は楽しかったね♡
また一緒に寝たいな♡』

人の携帯のロックを解除するのが得意だったときがあって(笑)。指紋認証の時代じゃないやつね(最近のドラマで、寝てる旦那の指にスマホ触れさせてロック解除するシーン、よく見るけどさ、指紋認証だけのロックは恋愛の場においてはセキュリティレベル 0 だと思う)。

具体的にどういう技があるとかは言えないけど、コツがある。
ていうか、携帯なんて本気で見ようと思えばどうとでもなるから、本当にヤバいレベルのものは残してちゃダメでしょ。こうやって、すぐに別れても差し支えない、むしろ別れたいってとき以外はさ。

彼の携帯を見るってことはつまり、悪いものを探したいってこと。弱みとか、悪事とか。

そんなことを身をもって体感して以来、本当に好きな人とはどんなに喧嘩がエスカレートしたって、微妙な関係が続いたって、携帯を見るという選択肢はなくなった。

知りたくないよ、好きな人の弱みや、外でどんな顔してるかなんて。
いつも変わらず私の前で笑っていてくれるなら、それでいいじゃん。

知らないほうが幸せなこともある。
知らずにいれば、そのまま幸せが続くこともある。
裏切られていたとしても、自分のもとに帰ってくるんだから、いいんだよ。

実際本当にそうなったら嫌、許さない、100 倍返し。
でも。

結婚を意識する歳になってからそんな風に思うようになった。どんなに仲良くても、信じてる相手でも、ある程度の距離って大事なんだよね。礼儀というか。それは彼氏でも、友達でも、家族でも。踏み込んではいけない一線って必ずある。

うまくいく距離を見つけられるのが大人のつき合い方。
我慢したり、近づきすぎるなってことじゃなくて、お互い幸せでいるための調整。
何しても許される相手はいないのと同じように、何もかも知り尽くしていい相手はいない。だから、そのさじ加減をうまく測れるのが、大人なんだなって。
若い頃は、彼の何もかもを知りたくて、独占したかった。でもそういう考え方って子供じみてたんだね。

つい彼の携帯を見ちゃう人。
距離の取り方が下手な人。
彼の好きな部分だけを見て生きていくっていうのも、悪くないと思うな。

あぁ、カナはまず、大事だと思える人を探すことからはじめなきゃなんだった。

というわけで、相変わらず恋愛難民のカナでした。それじゃぁ、またね!」

今回の心理テスト

Q. 恋人の手帳が無造作に開いたまま置いてあります。
見てはいけないと思いつつのぞいてしまったあなた。
手帳には写真がはさんでありました。何が写っていた?

A. 自分より美人の見知らぬ女性　B. 飼っている動物　C. 彼の家族　D. 彼が尊敬している男性　E. あなた自身

テストの答え

今回の心理テストは「恋愛でつまずきがちな事」がわかるテスト。見てはいけないものを見る背徳感は不安を解消したい! という願望でもあります。そこに見えたものは不安を具体化したもの。A…見知らぬ女性=性的イメージ。浮気されないかといつも不安。束縛に走ったり疑いすぎたりして関係がこじれがち。B…動物=現実逃避させてくれるもの。何か問題が起きたときに現実を直視して傷つくのが嫌。結果本質に迫れず上辺のつき合いで終わる。C…彼の家族に問題・障害・イラ立ちが。何かを捨てなければ彼を得られないで終わるかもしれません。D…彼の自意識の高さ。彼の向上心についていけるか不安。それについていこうと無理したり、劣等感を感じて自爆する可能性も。E…自分が彼の要求に応えられているかの不安を象徴。自分１人の思い込みや妄想癖が強めで自爆しがち。

~第1章~ 知っているようで知らないことだらけ♥

シミとシミ取りレーザーのQ&A

紫外線や加齢が原因なのはわかっているけど、ほかはあやふやなシミのこと💧 クリニックでシミ取りレーザーをする前に、疑問を解決♪

これはシミ？ それとも肝斑？

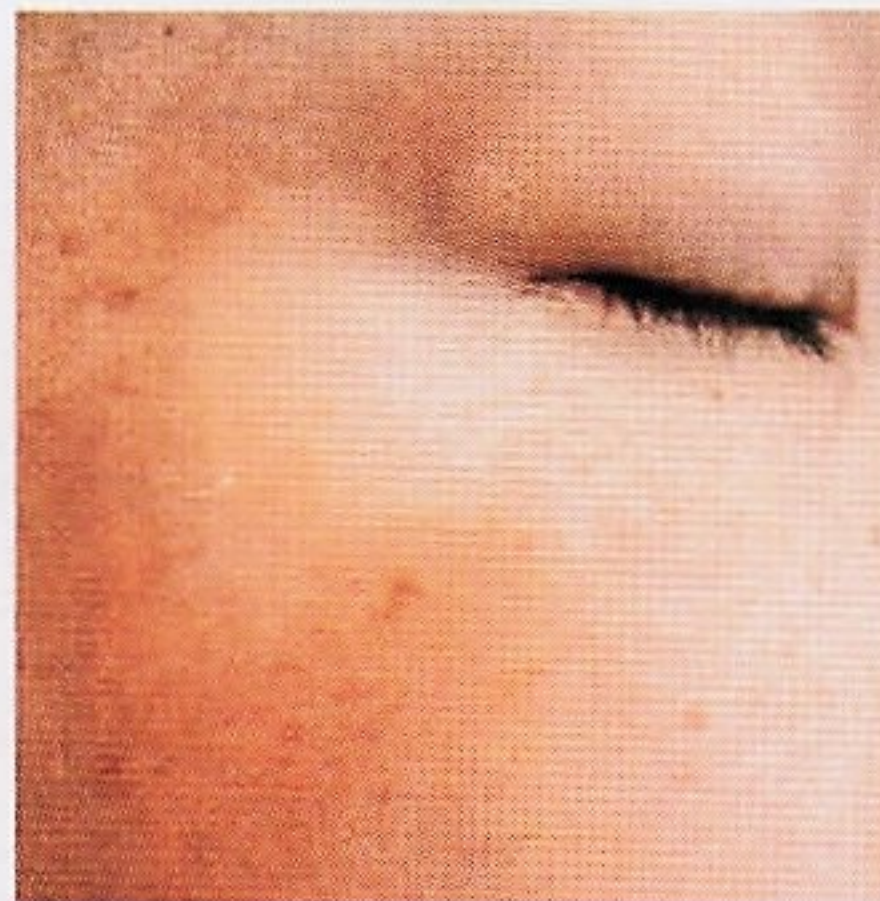
Q. シミ、ソバカス、ホクロ 黒ずみ、肝斑の違いは？

A. じつはソバカス、黒ずみ、肝斑もシミの一種！

シミ
皮膚の中にメラニンが蓄積されていき、シールを貼ったように地肌が茶色くなる単発性のもの。

ソバカス
頬や鼻あたりを中心に細かくたくさん現れ、シミよりも小さく散らばるようにできる。

ホクロ
色素が濃くてはっきりしたもので、シミと違い表面が盛り上がったりしているものが多い。

黒ずみ
摩擦などの刺激が強い部分に、ぼんやりと色づいたもので、色素が沈着してできる。

肝斑
頬を中心に左右に現れ、べったりと色づいたもの。輪郭はモヤッとしていて、30～40歳代に多い。

お話を伺ったのは♥

湘南美容外科クリニック 新宿院
福澤 見菜子先生
年間約2800件の手術をこなし、日本形成外科学会認定専門医としての資格も保有✧ その美貌と外科技術でメディアでも大人気♥

Q. シミ取りレーザーができない肌質や部位はある？

A. 絶対にレーザーを当てられないケースはまれですが、注意するポイントはあります！

この部位は要注意★

肝斑
普通のシミ取りレーザーだと悪化することがあるため注意が必要。専用に開発された、肌への負担が少ないレーザーを使用してください！

体のシミ
レーザーを当てることは可能ですが、合併症として炎症後色素沈着（炎症が治まったあとに発生する茶色のシミ）のリスクが非常に高いです。

乳輪
治療が難しい部分で、強いレーザーを当てると色素が白く抜け、まだら模様になってしまうことがあります。数カ月～年単位での治療が必要。

まぶたのシミ
眼球にレーザーが当たらないよう、注意深く保護しながら施術します。高い技術が必要なので、信頼できるクリニックでおこなってください。

アップルプリンセスS（ワンピース、カチューシャ）¥5,980／ドン・キホーテ オンラインショッピングモール その他／編集部私物

シミなし白雪肌姫♥

カラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん
トーニング&フォトシルクを2週間～1カ月に1回照射✧ 三度の飯よりファッションより、肌ケア命の美肌マニア。

美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん
美肌のために日々努力★ 毎日のケアで手に入れた透明感のある白雪肌は、モデルやスタッフの間でも評判♪

ヨガインストラクター（30歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん
にごりのない肌が白雪肌姫の証✧
寝ても覚めてもアンチエイジングの美容オタク♥ チャームポイント以外の顔中のシミ&ホクロはすべて除去😊

食欲の秋、読書の秋…そしてお姉さんにはシミ取りの秋が来た！

どんなにUV対策や美白ケアをしていても、なぜか現れる憎きシミ…💧 そんなとき頼りになるのがシミ取りレーザー😊 白雪姫のようなシミのない肌を目指して、今すぐクリニックへGO～♪

PHOTO_Yoshinobu Bito THANKS_AWABEES
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

りレーザーこびと♥

Q. 弱いレーザー数回で取るのと強いレーザー1回で取るのは、どちらが肌にいいの？

A. シミの種類によって違います！

憎きシミどうにかしたい!!

どちらが肌の負担が少ないかというより、シミによって出力や回数が違ってきます。紫外線のダメージでできた日光性色素斑と言われる一般的なシミには、しっかりした出力で1回での治療が多いです。逆に、肝斑は強いレーザーだと悪化してしまうので、弱いレーザーを何回も当てて治療するのが一般的★

お姉さんの一問一答 LINE 1

小原優花：1度レーザーでシミを取った部分には一生シミはできませんか？

福澤 見菜子先生：シミができる＝できやすい条件がそろってるということ💧 適切なケアを怠ると再発は十分考えられます！

Q. レーザー以外でシミは消せないの？

A. 消せます✧ ただし、毎日継続することが重要！

じつは、塗り薬や飲み薬でのシミ治療は医学的にも確実に効果があると証明されている治療法。即効性がないのであまり効果がないように思われがちですが、美容系の女医さんはほとんどやっています♥ 日々のケアはシミにとって何よりも大切です！

福澤先生が実践している美白ケア♥

ビタミンE

ビタミンC

トランサミン

大学のころから愛用している美白3 点セット♥
内服薬の美白効果を実感するには最低でも3カ月かかるので、地道に続けてください

ハイドロキノン

トレチノイン

年1回、秋から冬に1～2カ月、顔全体に毎日薄く塗ります。終了後には肌がワントーン明るくなり、キメの整ったツルツル肌に✧

Q. シミ取りレーザーをするのにオススメの季節は？

A. 紫外線が弱くなる秋以降がオススメです

レーザー後の肌は紫外線に対して敏感になっているので、UVケアを怠ると逆効果になってしまう場合があります💧 そのため、紫外線が弱くなる秋以降がベスト！

紫外線は白雪肌の敵!!

Q. シミの原因ってなに？

A. 先天性（遺伝性）のものと後天性のもので原因が違います！

先天性 ⇒ ソバカス、扁平母斑（茶アザ）、青色母斑(ホクロよりも青みの強い塊)

先天性のシミは生まれつきのものなので明らかな原因はありません。ただ、ソバカスは一般的に両親や近しい親族にあると遺伝する可能性が高いと言われています。一方、扁平母斑（茶あざ）や青色母斑（青あざ）は遺伝しないと言われています。

後天性 ⇒ 日光性色素斑（一般的なシミ）、肝斑、黒ずみ

日光性色素斑は紫外線を浴びることによってできるシミで、別名を老人性色素斑と言います。肝斑はホルモンバランスの変化、色素沈着などの黒ずみは過剰な摩擦やキズなどの刺激が原因とされています。

お姉さんの一問一答 LINE 2

矢野ユウキさん：唇にあるシミはレーザーで消せませんか（涙）？

福澤 見菜子先生：唇のシミは非常にきれいになる部分。ほとんどわからないくらい治療できます★

どうすればいいの～💧

白雪肌姫と6人のシミ取

「鏡よ鏡、この世で一番美しい肌になれるレーザーはど～れ？」

～第2章～ 自分のシミに最適なマシーンが知りたい～い！

シミ取りマシーン図鑑♥

いざシミ取りをしようと思っても、種類豊富で正直迷いが…。そこで、オススメのマシーンと、その特徴を一挙に紹介

シミ取りレーザーこびと1人目♪

メドライトC6

レーザー治療では難しいとされていた肝斑の治療が可能。微弱なパワーのレーザーでメラニンを徐々に減少させるよ★

品川スキンクリニックではレーザートーニングで使用☆

オススメのシミタイプ	肝斑、シミ
料金	初回／頬のみ ¥2,800
施術時間	30分
施術回数	1クール目は1週間に1回、2クール目は2週間に1回、それ以降は1カ月に1回がオススメ
痛み	パチパチ弾かれる痛み
ダウンタイム	ほぼナシ
アフターケア	保湿と日焼け止めをしっかり！
その他の効果	シミ、色素沈着、くすみ、毛穴、キメ、ハリ

肝斑や根深いシミの治療にも最適

シミ取りレーザーこびと2人目♪

インフュージョン

ノーベル化学賞を受賞した技術を応用し、美容液を肌の奥まで導入する無痛トリートメント。痛みがなく、衛生的なのもポイント♥

品川スキンクリニックではパール美肌で使用☆

世界が認める安全な機器！

オススメのシミタイプ	肝斑
料金	初回¥1,980
施術時間	約15分
施術回数	1週間に1回程度で肌の状態に合わせて！
痛み	ほぼナシ♪
ダウンタイム	ほぼナシ♪
アフターケア	保湿♥
その他の効果	くすみ、美白、小顔、ニキビ痕、小じわ、毛穴、乾燥

シミ取りレーザーこびと3人目♪

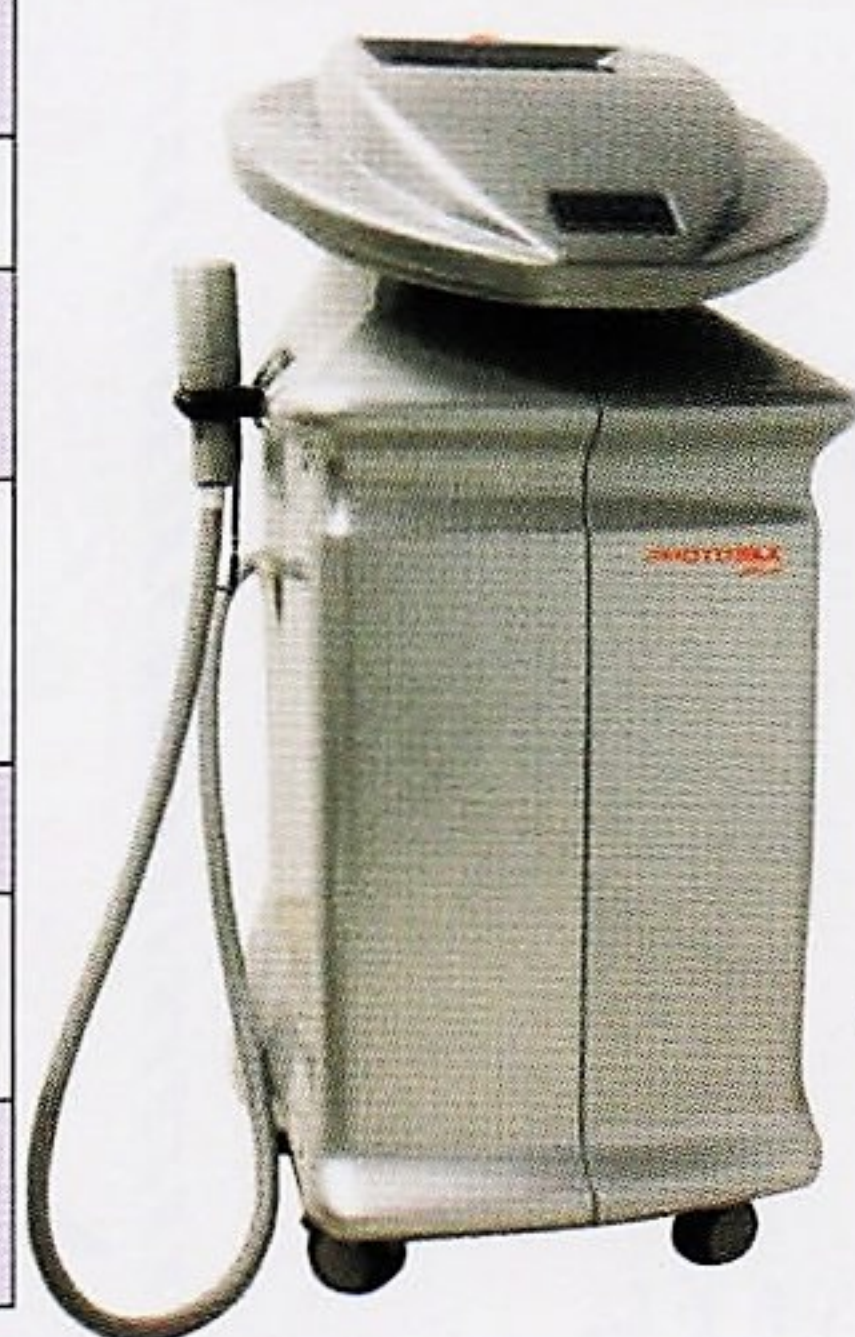
フォトシルクプラス

シミ・シワ・くすみと肌の悩みを総合的に改善してくれる人気のマシーン♪ 他の機種では反応しない薄いシミにも効果的！

コラーゲン増殖作用でハリや潤いもUP★

オススメのシミタイプ	シミ、ソバカス
料金	初回／頬下 ¥7,400
施術時間	約15分
施術回数	3週間に1回がオススメ♥
痛み	輪ゴムで軽くパチッとはじかれたような痛み
ダウンタイム	ほぼナシ♪
アフターケア	保湿と日焼け止めをしっかり！
その他の効果	ハリ、キメ、シワ、毛穴

白雪肌姫は6人のシミ取りレーザーこびとに出会いました♥

メドライト C6
インフュージョン
フォトシルクプラス

♥このクリニックでできるよ♥

品川スキンクリニック池袋院
㊟東京都豊島区南池袋1-25-11 第15野萩ビル9F
0120-727-400
http://shinagawa-skin.com/

シミ取りレーザーこびと4人目♪

フォトRFアドバンス

シミだけじゃなく赤ら顔やたるみも一度にケア♪ 脱毛効果もあるので、口まわりのうぶ毛処理も不要に★

2種類の高周波でアンチエイジングも♥

オススメのシミタイプ	シミ、ソバカス
料金	初回 ¥2,000（税込）
施術時間	約20分
施術回数	月に1回がオススメ♥
痛み	ナシ！
ダウンタイム	ナシ！
アフターケア	内服薬や美白クリームを使うと効果アップ♪
その他の効果	くすみ、赤ら顔、たるみ、うぶ毛

シミ取りレーザーこびと5人目♪

Qスイッチルビーレーザー

皮膚内部のメラニン色素を効果的に破壊するため、確実なシミ治療を実現★ 数日間かさぶたができるので注意。

湘南美容外科クリニックではシミ取りレーザーで使用☆

ピンポイントのシミ治療に◎！

オススメのシミタイプ	日光性のシミ
料金	2mm以下 ¥2,430（税込）
施術時間	1個あたり数十秒
施術回数	同じ部分なら最低1カ月間隔を空ける★
痛み	軽くゴムでパチッとはじかれた程度
ダウンタイム	約1週間
アフターケア	術後2週間はUVケアをしっかり！内服薬や美白クリームを使うと効果アップ♪
その他の効果	ナシ♥

シミ取りレーザーこびと6人目♪

スペクトラ

肝斑を安全&確実に治療できる最新のレーザー♪ 照射時間も短く、ダウンタイムや副作用も一切なし★ タトゥーの除去も可能。

オススメのシミタイプ	肝斑
料金	初回／頬のみ ¥2,800（税込）
施術時間	約20分
施術回数	同じ部分なら最低1カ月間隔を空ける★
痛み	皮膚の上で光がパチパチはじける感覚
ダウンタイム	ナシ！
アフターケア	内服薬や美白クリームを使うと効果アップ
その他の効果	くすみ、毛穴

肝斑に効果大の最新式レーザー

こんにちは美肌さん♥

フォトRF アドバンス
Qスイッチルビーレザー
スペクトラ

♥このクリニックでできるよ♥

湘南美容外科クリニック新宿本院
㊟東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー12F
0120-489-100
http://www.s-b-c.net/

~第3章~ キレイなお姉さんたちがこぞって通ってる♥

今、話題のクリニックにいってみよう♪

美容オタクなお姉さんたちに大人気の、レーザートーニング専門『YAG BEAUTY CLINIC』を体験レポート！

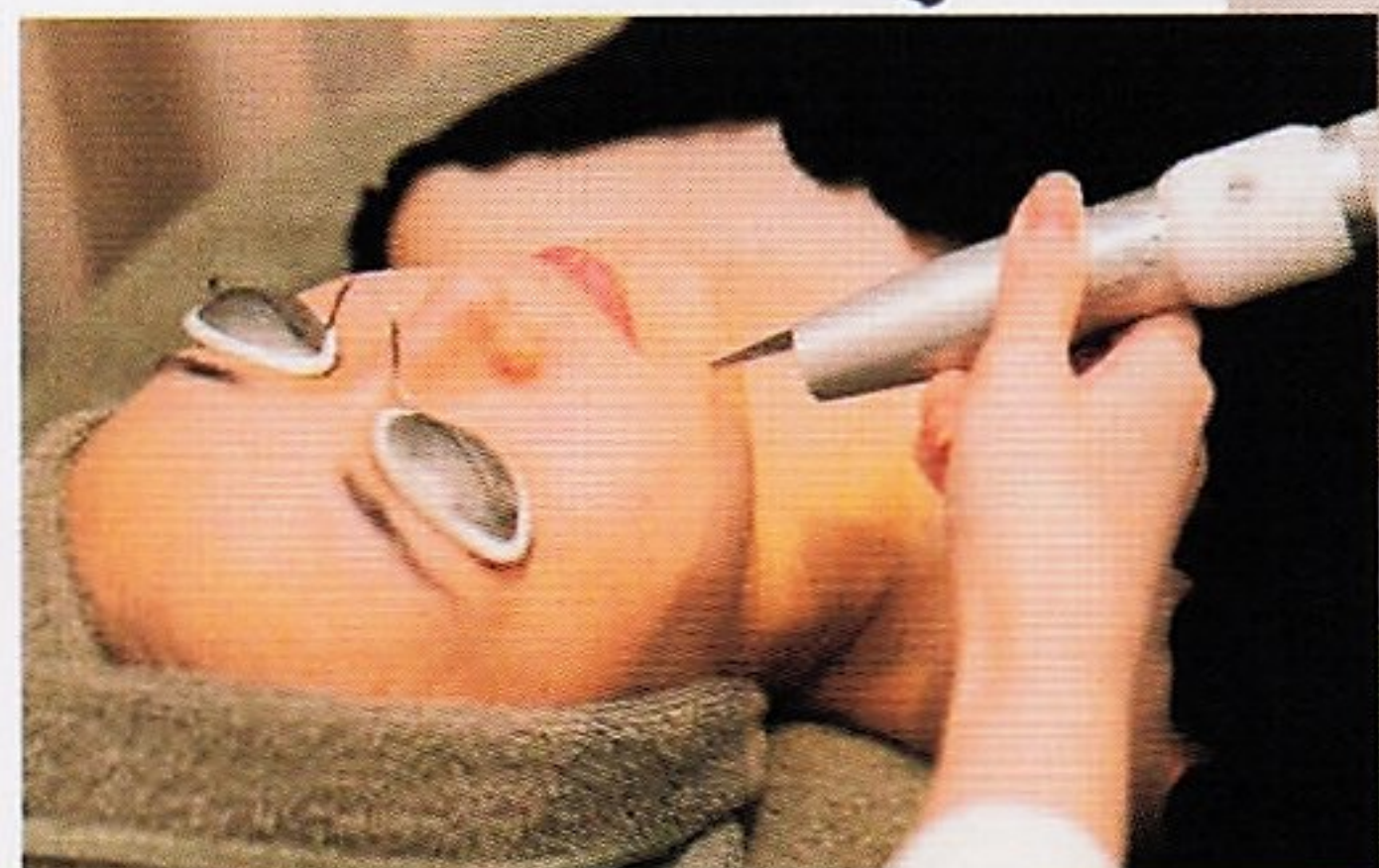
おいしそうなリンゴがあるわ♥

このマシーンを使用♥

肝斑も治療できるメドライトC6

レーザー開始★

アイガードで目を保護してから照射スタート♪ 線香花火のような火花がパチパチと当たっている感じだけど痛みはナシ！ 口のまわりなどは少し強いけど、我慢できるくらいの痛みだよ

2 ほとんど痛くない

ピンポイントで照射できるから、目のキワや唇のシミにもOK♪ シミや肝斑のような特定の色素のみに反応する性質を持っているから、周辺の皮膚へのダメージを最小限に抑えられる★

START 1

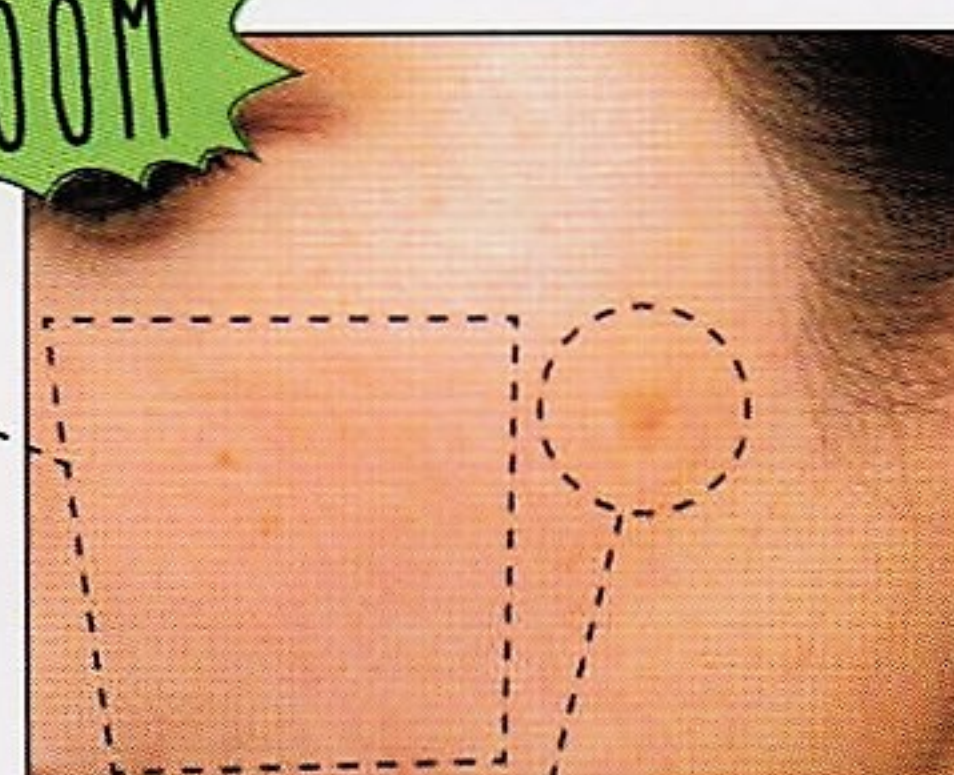
カウンセリング

クリニックに着いたら、まずはメイク落とし★ 準備ができたら施術前にカウンセリングをするよ。シミについての疑問や施術に関する質問など、先生がわかりやすく説明

体験したのは★

小さいシミがドンドン出てきた

バー店員（28歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん

ZOOM

頬や唇まわりに小さいシミが出現!!
昔、肌を焼いていたのが原因で、最近になって小さなシミがどんどん出てきたのが悩み…

昔からあるシミが濃くなってきた
前から気になっていたけど、だんだん濃くなってて、メイクでも隠せなくなってきた（涙）。

3

優花も愛用してるオリジナルパック♥

RRR マスクパック
1枚¥1,400
あらゆる肌悩みに効果的な成分を高濃度でブレンドした、クリニック開発のパック
http://cosme.t-i-b-c.jp/ でも購入できるよ♪

スペシャルパック

約10分の照射が終わったらオリジナルのパックでアフターケア★ 一般的な医療パックの5倍の成分を配合していて、冷たいパックが火照った肌をクールダウンしてくれるよ♥

4

仕上げにUVクリーム♡

10分経って成分がしっかり浸透したら、仕上げのクリームを塗って終了★ 帰りは、すぐにメイクをしても大丈夫だよ

AFTER

BEFORE

年々増える小さなシミや濃くなっていくシミが悩み 施術前は顔全体がくすんでいて疲れた印象…。施術後は肌がワントーン明るくなってハリもUP♪ 頬にあったニキビの炎症も治まってビックリ！

やってみた感想♪

くすみがとれて明るくなった♡
1回では完全にシミが消えないらしいけど、少し薄くなった気がするよ♥ あと、肌のキメが細かくなって顔色が明るくなったのが嬉しい♪

※内容は個人の感想であり、効果には個人差があります。

オリジナルのクリームクレンジングもオススメ♡

RRR クレンジング
¥3,200
お肌に負担をかけず、潤いを残したままメイクや余分な皮脂をオフ♥ 保湿成分配合で、しっとりした洗い上がり♪

オススメのシミタイプ	シミ、肝斑
料金	顔全体¥9,000（パック付き）
施術時間	初回／約1時間、2回目以降／約30分
施術回数	1クール目は1～2週間に1回、それ以降は月1回程度がオススメ♪
痛み	我慢できるくらいの軽い痛み
ダウンタイム	ほぼナシ♥
アフターケア	UVケアと保湿をしっかり★ こするなどの刺激にも注意！
その他の効果	くすみ、色ムラ、毛穴、ハリ、キメ

クリニックで買えるシミ予防＆対策アイテム

白雪肌に近道はナシ♪

湘南美容外科クリニックのシミ・肝斑の内服薬セット
トラネキサム酸やビタミンCなど、数種類のシミや肝斑に効果のある内服薬のセット。¥5,400(税込)

品川スキンクリニックの美白対策セット
白肌作りに効果的な3種類の内服薬（1カ月分）と、HQ クリームEXのお得なセット。
¥9,720

♥体験したのはこのクリニック♥
YAG BEAUTY CLINIC
渋谷院
㊟東京都渋谷区渋谷1-24-15
FPG 渋谷宮益ビル8F
0120-915-959
http://www.yag-beauty.jp

~第4章~ 美肌を保つための セルフケアを公開！

お姉さんの最新シミNEWS♥

シミやレーザーのことはわかったけど、美に貪欲なお姉さんたちのシミ事情も知りたいところ♪ みんなが何をやってるのかチェック

白雪肌格言

シミ1つでプラス5歳！

大城あいさん

♥シミ取りカルテ♥

シミ取りしたクリニック
Nurse Mam

シミ取りした部位
顔

頻度
3回

結婚式の前にキレイにしたくて、顔のホクロ全部と鼻の横のシミを除去 3回の照射で、かさぶたみたいになってポロッと取れたよ♪

日々のシミ対策

ヘルスエイドのマルチビタミン
小分けになっていて持ち運びも便利♪ 夏や海外旅行のときは朝晩飲んでシミを予防するよ

ラフォーレのシミ用美容液
パーベビュー ビオセンタエッセンスは高いけど、くすみに効果抜群だから特別なときに使うよ♥

プラセンタつぶ5000
姉にオススメされて飲み始めたよ。プラセンタ独特のニオイが苦手なんだけど、コレは無臭で飲みやすい

白雪肌格言

レーザーは嘘つかない!!

専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

日々のシミ対策

泥豆乳石鹸 どろあわわ
肌の表面に古い角質が残っていると、蓄積されてシミの原因に 吸着力が強い泥系の洗顔で古い角質をしっかりオフ

飲む日焼け止め ヘリオケア
内側から紫外線をガード♪ これを飲んでるおかげでシミもできないし、肌もくすまなくなったよ！ 海外でも安心♥

♥シミ取りカルテ♥

シミ取りしたクリニック
YAG BEAUTY CLINIC

シミ取りした部位
顔全体、首、デコルテ、手の甲

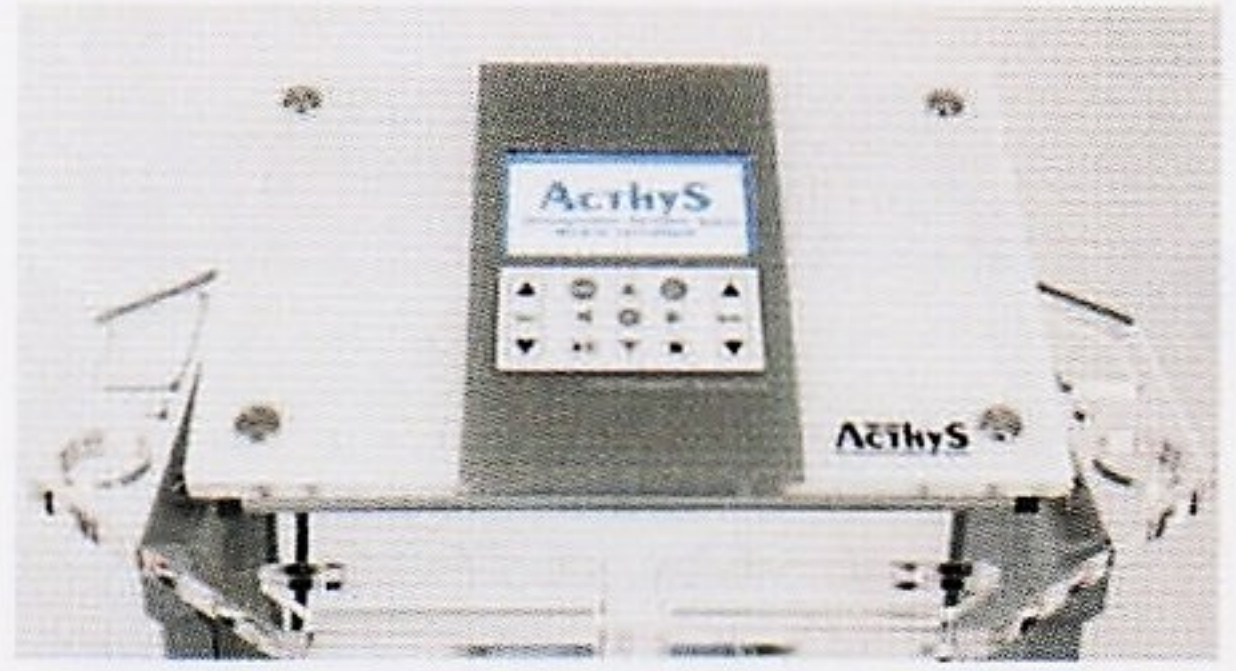
頻度
今は月1回★

シミはないけど予防のために月1回レーザートーニング♥ くすみやクマにもよくて透明感もアップ♪ 一時期は週1回で通ってたよ！

白雪肌格言

基本予防！できたら取る!!

渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長
（34歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

日々のシミ対策

メソアクティス
最近ラ・ブージュに導入したマシーン！ 電気の力で肌にダメージを与えずに有効成分を浸透 シミはとくにキレイになるのでオススメです♥

♥シミ取りカルテ♥

シミ取りしたクリニック
地元の皮膚科

シミ取りした部位
顔、全身

頻度
1回★

日焼けをやめたらシミが気になってレーザーで取りました 6万くらいしたけど、1回でキレイになって大満足♪ 今はしっかり予防してます。

白雪肌格言

冬でも毎日UVケア!!

真優川 咲さん

日々のシミ対策

池野クリニックのスキンケア
3年前から愛用の化粧水・乳液・日焼け止め。朝晩コットンパックすれば、1～2週間で肌質が激変するよ

♥シミ取りカルテ♥

シミ取りしたクリニック
YAG BEAUTY CLINIC

シミ取りした部位
顔全体、首、デコルテ

頻度
週1を6回★

メイクで隠せば気にならない程度の薄～いシミだったけど、自分的に気になってレーザーで完全消去！ 今も予防で定期的に通ってるよ★

白雪肌格言

シミは先手必勝！

北新地バニラ勤務＆美容会社社長
（30歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

日々のシミ対策

イプサ ホワイトプロセス エッセンスEX
いろんなシミに効くって聞いて購入！ 朝晩使ってるけど、くすみがとれてかなりいい感じ♥

♥シミ取りカルテ♥

シミ取りしたクリニック
コスモメディカルクリニック

シミ取りした部位
頬全体

頻度
1回★

昔からアザみたいな薄いシミがあって、歳をとるごとに汚く見えてきたからレーザーを決心★ かさぶたになったけど、1回で薄くなった♪

白雪肌格言

年齢に応じてケアもレベルアップ!!

芸能プロダクション運営
（30歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

日々のシミ対策

Dr.ミネラルK
お水に数滴入れるだけでアンチエイジング効果のある水溶性ケイ素。ほかにもDHCのビタミンCサプリなど、内側からシミを予防してるよ！

♥シミ取りカルテ♥

シミ取りしたクリニック
湘南美容皮膚科など

シミ取りした部位
顔全体

頻度
1～2カ月に1回

若気の至りで焼いたツケで、メイクでも隠しきれないくらいシミだらけに 今は夏以外、月1でフォトシルクで美肌を維持♪

白雪肌格言

隠した厚肌より息を感じる肌♥

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー
（36歳／東京都）既婚・娘1人
水野祐香さん

♥シミ取りカルテ♥

シミ取りしたクリニック
タカミクリニック

シミ取りした部位
顔全体

頻度
まだ1回だけど計3回行く予定♥

大きなシミや日焼けでできたホクロ、小さな頃から悩んでるソバカスにも1回で驚くくらい効いたよ 正直、もっと早く行っとけばよかったー!!

日々のシミ対策

タカミクリニックのAPSソリュージョン10
スペシャルケアとして愛用♥ 高濃度のビタミンC粉末を溶かすよ。肌に透明感が出る

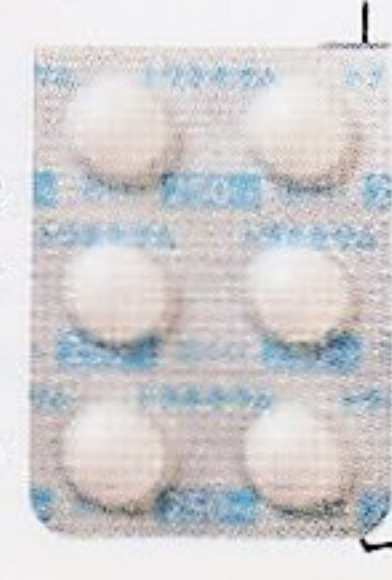
白雪肌格言

素肌が汚いと何をやってもダメ!!

美咲さん

日々のシミ対策

菅貞子 ハーブピーリングシリーズのスキンケア
ハーブピーリング後の敏感な肌にも使える美肌オーガニックコスメ。くすみがとれてハリが出るよ

トラネキサム酸錠
クリニックで処方された薬♥ メラニンの生成を抑制する作用があって、シミや肝斑に効果があるから飲んでるよ！

♥シミ取りカルテ♥

シミ取りしたクリニック
品川スキンクリニック、YAG BEAUTY CLINIC

シミ取りした部位
顔全体、首、デコルテ、手の甲

頻度
2週間～1カ月に1回

全体的なくすみをハーブピーリングで改善しつつ、部分的なシミにはレーザー♥ トーニングとフォトシルクプラスで白雪肌をキープ★

＼日々のケアとレーザーでシミも怖くない♪／

白雪肌姫はシミひとつない美しい肌になり、幸せに暮らしましたとさ♥

Fin.

ボトル入りました～♪

おもてなし選手権グランプリ受賞 美紗さん

キャバ未経験のお姉さんはもちろん♪

移籍を検討中のちょうちょも必見♥

専属モデル（33歳／東京都）独身／息子1人 早川沙世

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし 杉山佳那恵

「25歳からのお水の花道」をおもてなしの心でご案内！

キャバ嬢 夜のOL・美紗の おかわりいかがですか♥

様々なお店を渡り歩いたベテランキャバ嬢日く、「稼げるキャバ嬢でいるためには、入店半年後に"最低限どれくらいの収入が得られているか"を想定してお店を選ぶこと」が重要なんだそう。連載第3回は「稼げるお店のチェックポイント」を調査しました♥

PHOTO_Ryota Hamaguchi（ROCO STUDIO） EDIT&TEXT_ Midori Sasaki

連載 第3回

保証時給よりベース時給★ そのお店は本当に稼げるお店!?

Q. スカウトから紹介された保証時給7,000円の店で働くか、ベース時給が6,000～10,000円の店にするかで悩んでいます…。

A. 保証時給は無視してベース時給の底値で判断！

最低時給額がベース時給になる★

保証時給は1カ月、3カ月など保証期間が設定されています。その期間が過ぎるとその店の最低時給がベース時給になる場合がほとんど。目先の高時給より最低時給額が少しでも高いお店を選ぶのが正解です★

チェックポイントを調べてきました！

稼げるかどうかはココをCheck!!

Point 1 時給に幅がある場合、底値が少しでも高い店を選ぶ✧

時給「5,000～12,000円」と「6,000～10,000円」では、中間の金額がもらえそうなイメージで前者のほうが稼げそうですが、大抵は最低時給がベースライン。稼げるのは後者♥

Point 2 周年イベント以外にも定期的にイベントを打っている！

イベントは営業もかけやすく集客のチャンス。店が活気づいているのでボトルも下りやすい傾向。売り上げアップにつながります。また、成績次第でボーナスがもらえるお店も！

Point 3 海外旅行や誕生日プレゼントなど福利厚生がある♥

収入以外の報奨、福利厚生があるかどうかも重要なポイント。店の経営が安定しているか、健全に運営されているか、キャストを大事にしているかを判断する目安にもなります✧

イベントの賞金は100万円✧
イベントを口実に営業をかけやすくなるし賞金ももらえる。ちなみにアローグループのイベント賞金は100万円★
キャスト歴3年 やよいさん

誕生日プレゼントがうれしい♥
アローグループでは何年かに1回、海外旅行に行けるし、がんばってるコは誕生日にプレゼントがもらえるよ♥
キャスト歴3年 れいかさん

時給で選ぶならこの3店舗!!

CLUB Bee
大阪市北区曾根崎新地1-2-24
ニューウメダビル B1F
☎ 06-4799-1555

CLUB RADIO
大阪市北区曾根崎新地1-1-31
伊藤ビル B1F
☎ 06-6344-3434

CLUB DEAR 北新地
大阪市北区曽根崎新地1-2-6
新松リンデンビル 1F
☎ 06-6442-7775

CLUB RADIO 勤務（24歳／大阪府）独身・子供なし

dazzyでしか買えない27種類のラインナップ

商品ID AG10

5点set
2,999yen[taxin]
オフショル
ベルト付
サンタ
商品ID AG06

Merry Xmas!

商品ID AG05
5点set
2,999yen[taxin]
背中編み上げ
巻きスカート風
サンタ

今まで100万人以上の女の子が選んだ

dazzyオリジナルの人気サンタコスチュームを一部紹介♪

荒木の連載 其の十

タイトルはまだない（募集中）。

今回のテーマ「自由」

「やっほー日本から荒木です。イビサに家借りたのに現地に全然いられなかった夏でした。前回の連載を読んで SNS にコメントくれた人、どんな意見でも感想くれるのは嬉しいよ、ひとつひとつ読んでます、ありがとう。ちょっと重めのテーマだったから、今回は私の好きな時間の話だよん♡」

PHOTO_Yoshinobu Bito MODEL&TEXT_Sayaka Araki EDIT_Haruka Noda

「あったらあったでいいもんだ、家。

最近好きなのがひとり DJ パーティー。

ネクラっぽく聞こえるよね、でも正解。

なにも考えず、好きな曲を好きなだけかけて、自分がミックスした音のグルーヴ感に酔いしれるの。大好きなジャックダニエルを片手に、タバコ吸いながら。

音に集中してる時間は頭の中から他の出来事がぜーんぶ出てっちゃう。嫌なこともすべて音に流れてどっかいっちゃうから、ストレス発散にもなってるのかな。

選曲や音って自分のメンタルが全部反映されるから、今の自分の状態に気づくこともあったりするんだ。ゆるーい曲からはじめたのに、気づいたらゴリゴリに攻めたテクノばっかり選んじゃって『イライラしてたんだな』とか。いいと思う音の質も日によって違うから『今日は調子いいな』とか。自分を知るバロメーターだよね。そこから何かを思い知ることもあって、音は奥が深い。

でもねどんなときでも最終的にテンション上がって、わーいって楽しくなって、寝る。寝すぎる（笑）。だって幸せだもん。何にも縛られず、迷惑もかけず、楽しい。

最高に自由な時間。

昔はストレス発散の仕方を知らなかったし、DJ もやってなかったから、嫌なことがあれば病むしかなくてさ。20 代前半の頃は特にね。

今は音楽が私の支えになってる部分があるのは間違いないの。
こうやって自分の気持ちを高めてくれて、対･人ではない何かがあるって、めっちゃいいよ。

自由の形なんて、なーんでもいいと思う。
私は自分でプレイする DJ だけど、
好きなアーティストのライブやクラブに行って踊り明かすでもいいし、
読書で活字に癒されるでもいいだろうし、
ご飯作ってる時間も無になるじゃん、それでもいいだろうし。

ただ、『楽しいな』って意識的に思わないとダメなんだよね。
無意識に感じるものが現れるのを待つんじゃなくて（そんなの待ってたら一生やってこないっしょ恋じゃあるまいし）

『え、なにこれ楽しいやばーい』って、ちゃんと口に出して言う、みたいな。
自己暗示？

待ってても何もやってこない。
“自由”って聞こえはいいけど、
ただ自由気ままに歩いてればいいってもんじゃない。

自分で自由空間を見つけ出さなくちゃだったんだなって。

家を持って、そんなことを想う今日この頃なのでした。

じゃあまた次号でね♡」

リクエスト大募集!

この連載でさやかにやって欲しいことを教えてください！　プレゼント応募ハガキに書いて送ってね。

さやか撮影オフショット♡

RESEXXY タイアップ企画の日、突然歯を磨きはじめたさやか。「寝坊して歯磨いて出るの忘れちゃったから」だって。「歯ブラシはなんとなくバッグの中にいつも入ってる。便利でしょ」

美容業界に衝撃を巻き起こす
「美肌アモーレ」旋風！

Angelさん、その引き締まったフェイスラインの秘訣を教えて♥

奇跡の39歳!!

イヤでも毎年やってくる誕生日。そして着実に肌にもシワやたるみが…💧 そこで今回はアラフォーなのに美肌&見事なフェイスラインをキープしてるエンジェルさんに注目！ そのハリ&艶はなぜ!? キレイの秘密に迫ります♪

切らないから、バレないし、即効性が高いからハマっちゃう♪

ダンサー（39歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

エイジングサインが気になった段階で始めたからイイ感じ♥

最近始めた「美肌アモーレ」はとにかくお得！ リフトアップ効果もすごいけど、輪郭がゆるむ前にやることで安く済むし、ゆるんでからよりも自然に仕上がるみたい。肌の奥のコラーゲンも増えるから血行が良くなって、肌質も安定♪ シミやシワ、毛穴が気になったら早めにやってみて♥

PHOTO_Hiroyuki Sato[AFTER], Shinichi Suga
HAIR_Yuko Nozaki[AFTER] EDIT&TEXT_Shioka Soga

美肌治療とリフトアップ効果が一度で叶う「美肌アモーレ」とは…！

美肌アモーレ

《美肌アモーレ 2カ所＋美肌注射プレミアム 1cc》

スタンダード	¥170,000
会員	¥136,000

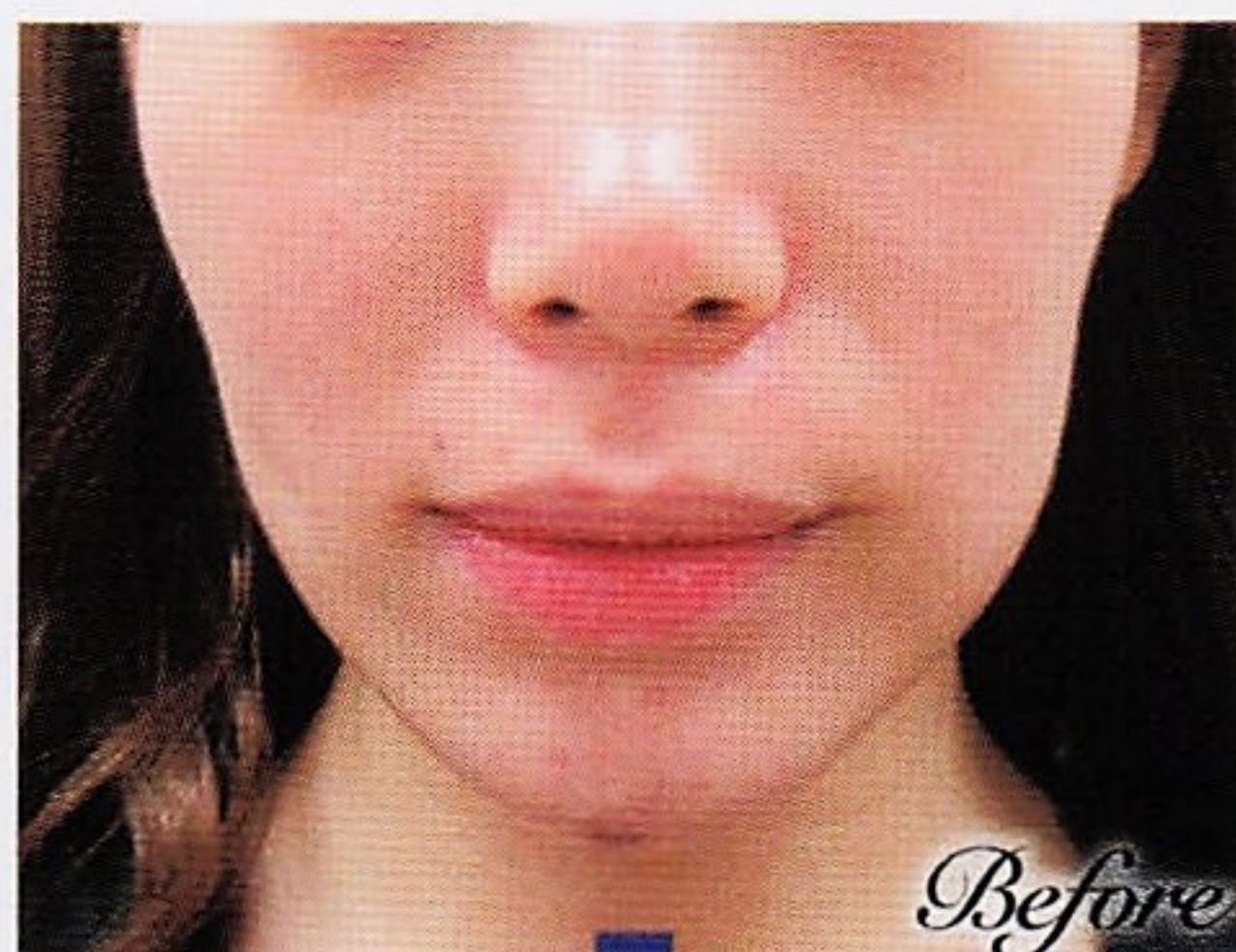
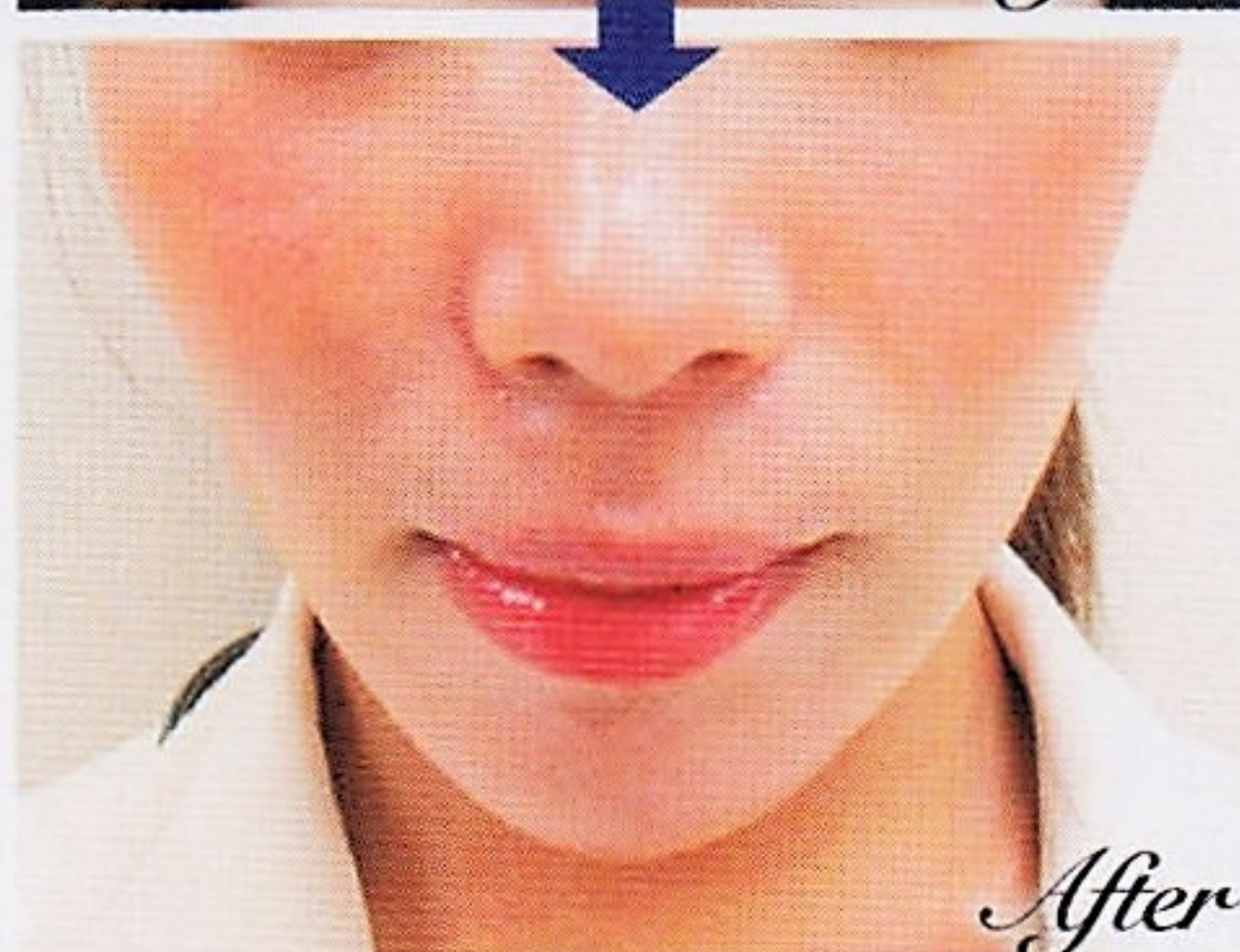
当院独自の手法で、施術直後でも挿入痕が目立たなくなりました！

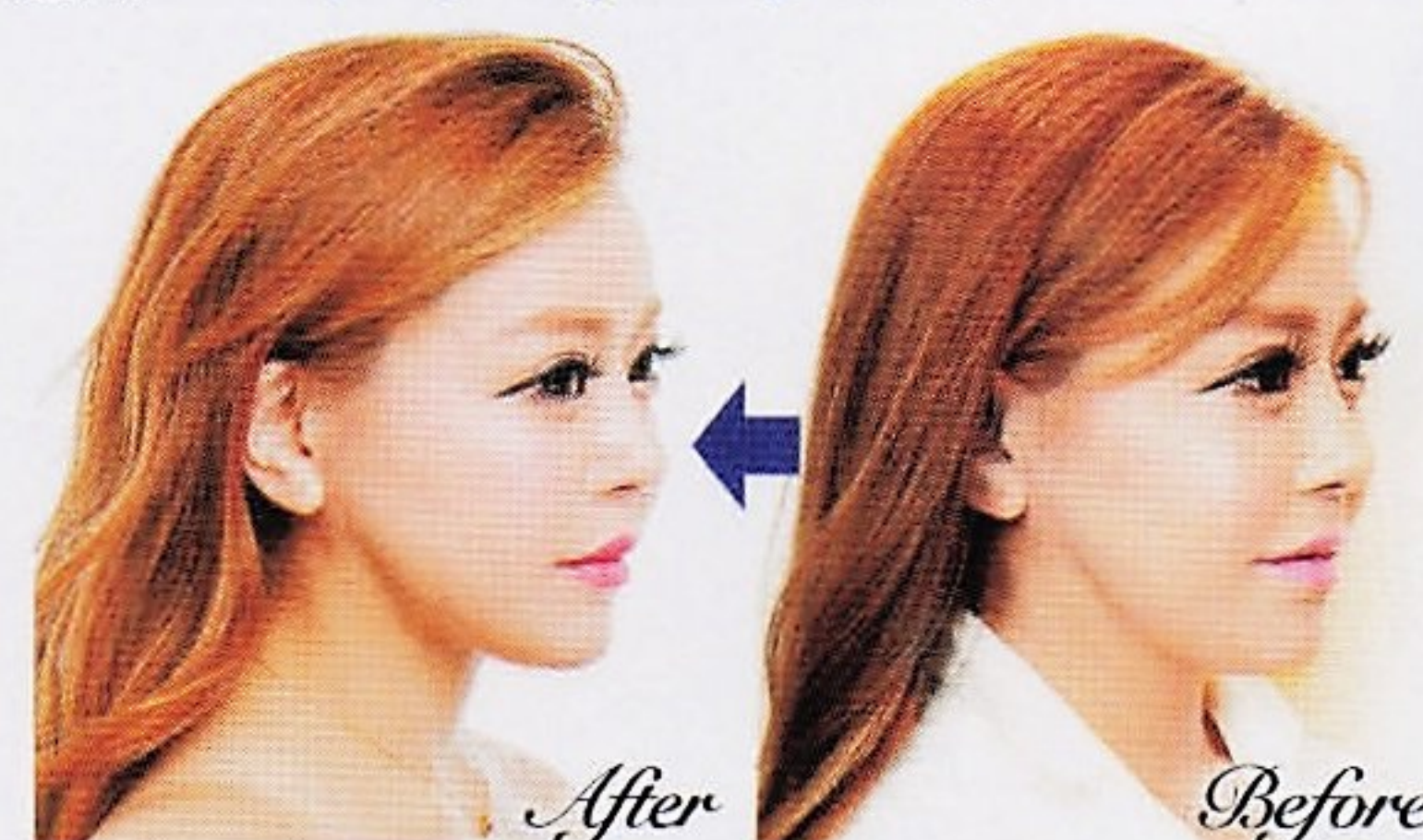
品川美容外科 銀座院
菅原文隆（すがはらふみたか）先生

美肌アモーレプランに含まれるもの

1. 美肌アモーレ
大人気の「若返り美肌法」がさらに進化！溶ける繊維を挿入することで切らずにシワやたるみが改善！ 肌の老化サインにも効果大♪

2. 美肌注射
プランに含まれる美肌注射プレミアムはシワや凹み、ニキビ痕（クレーター）などをカバー。トータルでのエイジングケアを図ります★

3. ヘアラインリフト

Before
After

毛羽立った溶ける繊維をアゴの下から頬下にかけて入れて、ふっくらとした若々しいほっぺたに♥ アフターは術後7日目の様子♪
※この症例画像はAngelさんではありません。
効果には個人差があります。

After
Before

プランに含まれるヘアラインリフトは、頭皮の数カ所に空気圧でヒアルロン酸を注入する治療。 特に上がりにくい、おでこや目元の引き上げに効果を発揮します★

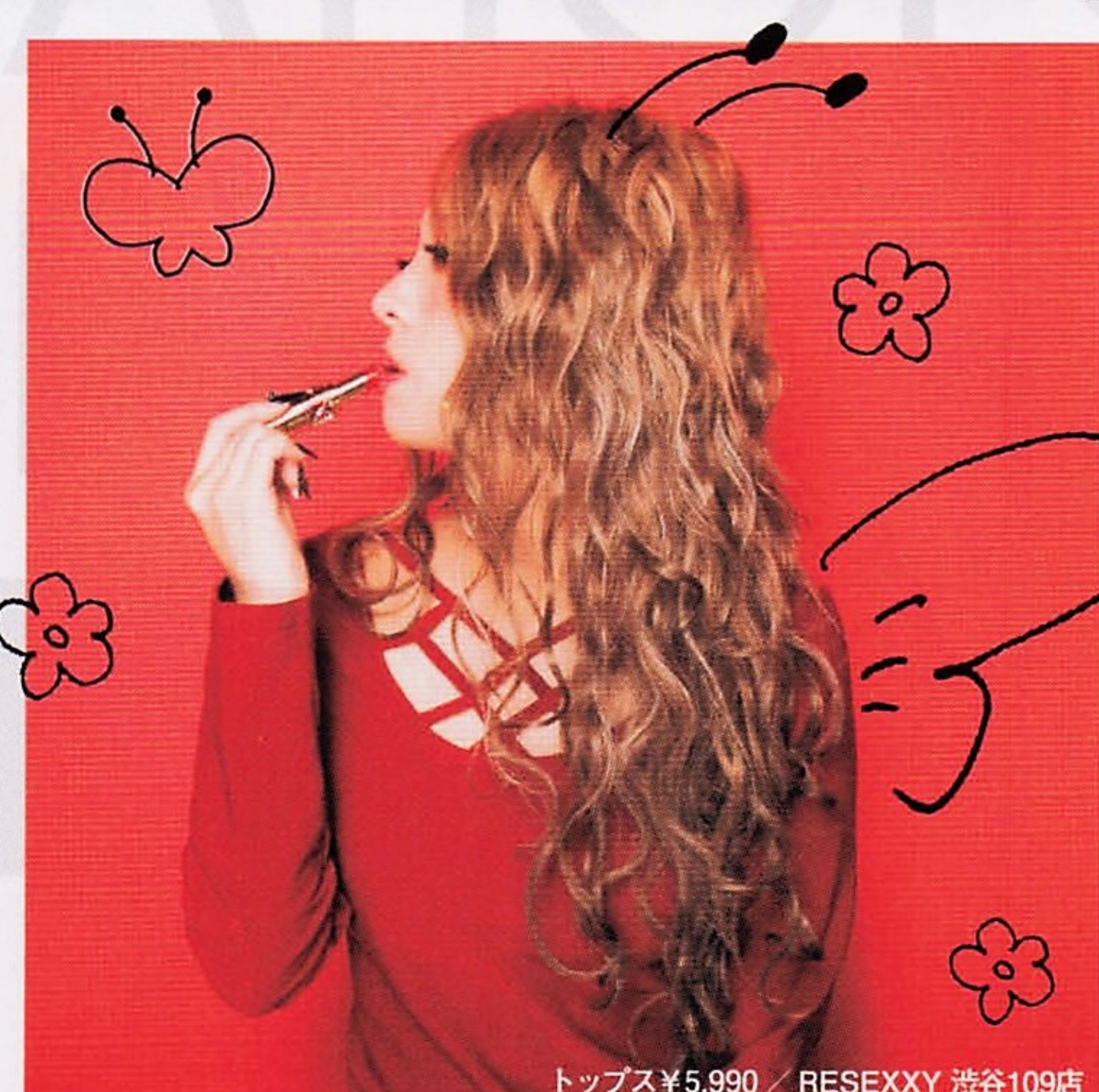
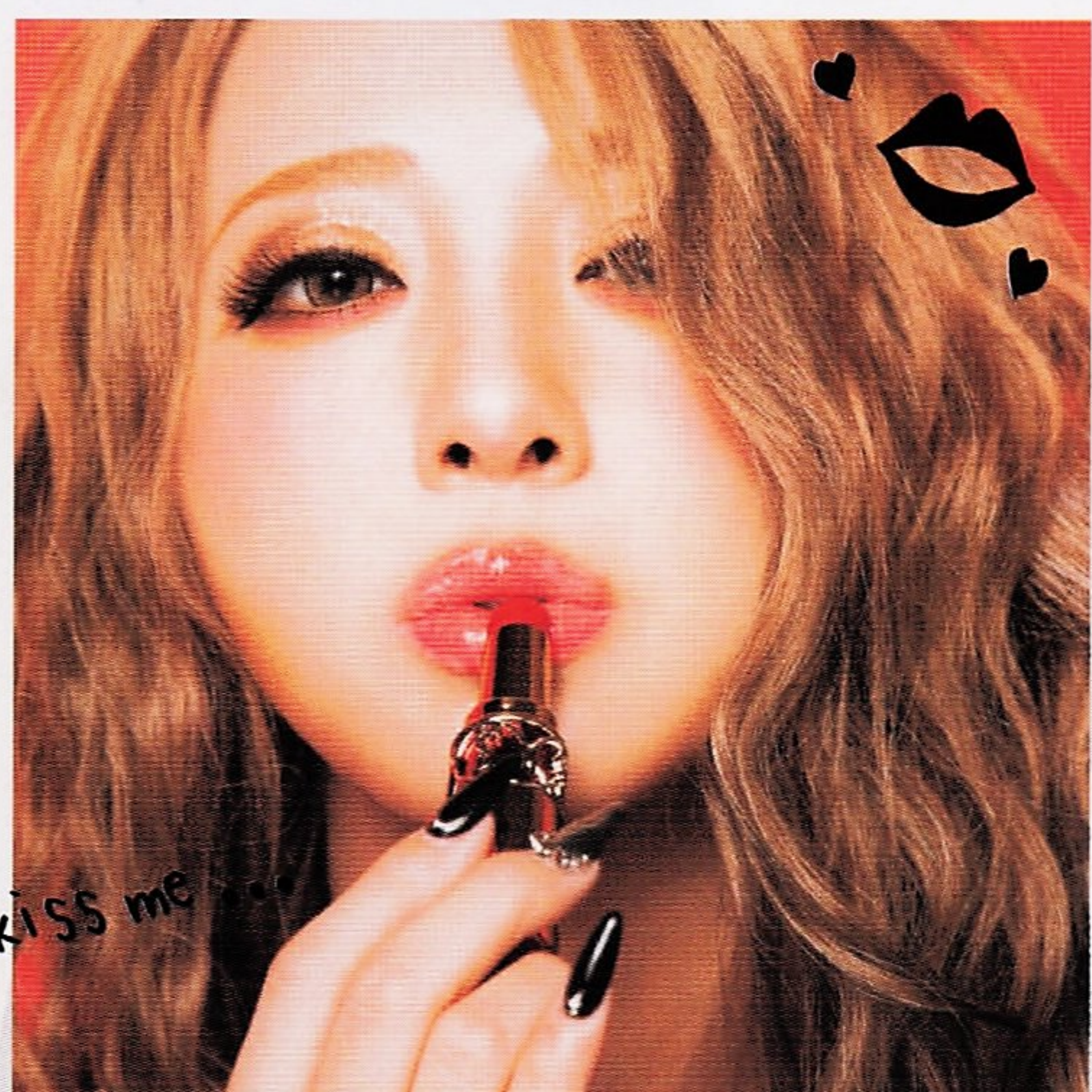
左頬のたるみが気になるというAngelさん。美肌アモーレとヘアラインリフトを同時に行うことで、顔全体がバランスよく引き上がります。

BE LOOKS YOUNG 5YEARS!!

若い頃は似合ってた「ベージュリップ」、「マットすぎるファンデ」、「青みピンク」に違和感を感じたら、コチラをご覧ください♥

5歳若く見せる 血色make

桜井莉菜
専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし

nyan
nyan
love it
Pyon
Pyon
kiss me...
Juicy lip
wanna be a cute
ummm mmm...

トップス¥5,990／RESEXXY 渋谷109店

全然元気なのに、「なんか今日疲れてるね」なんて言われた経験はありませんか？　それは歳とともに顔色がくすんでくるから！　そして、くすむと老けて見える💧　自分じゃ気づきにくい「顔色問題」を血色メイクで即解決♥

PHOTO_Kosuke Nakashima（PEACE MONKEY）　HAIR_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Parts lesson 01

Base make

ベースで操る血色メイク

何はともあれベースが大事！ リップやチークで色を足しても顔色がどんよりしてちゃ意味ナシ💧 ちなみに「マット肌は老けて見える」という声がほとんど。ツヤ肌が基本です♥

優花はオイルファンデとルースパウダーを駆使してツヤのある血色肌に♥

クリームファンデだとパウダーでお直ししたりして結局マットになっちゃうけど、オイルファンデなら1日中このツヤが保てる😊

お直しいらずのオイルファンデで一日中ツヤツヤ肌♥

専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

Point

1 まずはミストで保湿♥

顔全体にシュシュッとスプレー♥ 夏限定で発売されたものなんだけど、ベタつかないのにお肌が潤う😊

ジルスチュアート ミネラルミスト リフレッシュオイルコントロール

2 美容液入りだから下地いらず♥

オイルファンデは手で塗るのがオススメ✧ 手の熱でファンデが温まって、肌にキレイにのるんです♥

アルビオン オイルセラムファンデーションEX040

3 クマ隠しにコンシーラー😊

赤クマをカバーしたいので、黄色っぽいコンシーラーを使用😊 目の下に置いて、指でなじませます✧

ボビイブラウン インテンシブ スキンセラム コンシーラー 01

4 小鼻用のコンシーラー★

小鼻に塗ってのばすと毛穴が消える♥ コンシーラーって重ねるほどヨレるけど、コレは塗った感0😊

ドンキで購入😊 超優秀ですよ♥ ツルリ 毛穴消しペン

5 お粉はパフではなくブラシで♥

小鼻のキワや頬など、テカりやすい部分にだけパウダーをON★ パフだとベタッとのるからブラシが◎😊

ブラシもアルマーニ。アルマーニ マイクロフィル ルースパウダー 1

MERIはハイライトを使い分けてシワやくぼみを無かったことに♥

歳とともに濃くなっていく、ほうれい線やクマはベージュのハイライトで飛ばしてる さらに目元と口元に明るい色を使えば血色UP♥

TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

肌なじみのいいハイライトでごく自然にシワを消去！

Point

1 セミマットなハイライトを★

目の下のくぼみ、ほうれい線、マリオネットラインには自然なハイライト 小さいブラシでのせるよ✧

キャンディドール 3Dハイライト クリームベージュ

2 ツヤを出したい部分にON！

頬骨の高い位置には、パール感のあるハイライトを入れるよ 大きなブラシでフワッとのせてる

M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ライトスカペード

咲はピンク色のベースを使ってガーリー肌♥

ヨガインストラクター（30歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

パフで叩き込みながら塗って肌の血行を促す✧

肌を明るく見せる効果のある、ピンク色の下地を愛用してるの♥ クマのカバーにもなるから血色メイクには欠かせないアイテム✧ ツヤ肌にすると、光で毛穴とかのアラが飛ぶからオススメだよ

Point

1 ベースは2色をMIX

くすみを飛ばすピンク色の下地がジルで、MISSHAのは毛穴カバー用✧ 1：1の割合で混ぜてるよ

（右から）MISSHA BLURRING PRIMER、ジルスチュアート ティントコントロールベース01

2 塗るときは叩き込む感覚で★

MISSHAのオイルファンデはカバー力があるのにツヤ肌に仕上がるの しっかりのばすよ♥

MISSHA SIGNATURE SUPER LIGHT オイルファンデーション W23

あいはクッションファンデとオレンジ色のルースパウダーで肌トーンをUP♥

美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん

粉っぽい仕上がりになるパウダーファンデとは決別！

お直し用のパウダーをオレンジ色にしたら、顔色が格段に良くなったの クッションファンデにしたら化粧ノリの悪さも改善された♥

Point

1 肌の色に合う日本製が◎✧

最初にクッションファンデを顔全体にのせるよ コレは仕上がりも自然✧

フローフシ イオンデクッションクッション Color01

2 暗くなりがちな部分をトーンUP♥

目の下にコンシーラを塗る♥ ファンデと同じメーカーで統一してるよ

フローフシ エリアファンディ Natural

3 お粉の前にチークをON♥

お粉の前にのせると、頬の内側からポッと色づいたような発色になるの

shu uemura シルククッションチーク pink

4 最後はお粉で軽くおさえる

オレンジ味の強いパウダーを全体になじませたら完了！ セミマットな血色肌に✧

Koh Gen Do マイファンスィープレストパウダー

Parts Lesson 02

Cheek make

色とツヤでみせる血色メイク♥

どんよりくすんで見える顔色を、手っ取り早く明るく見せるにはチークが使える✧ 重要なのは、「ツヤ感のあるチークを選ぶこと」と「入れる位置」ということが発覚しました

佳那恵はツヤ感のあるチークを使ってオトナな血色肌♥

前は濃いアイメイクにベージュリップが良かったのに、今は微妙💧 チークは高い位置に入れて、リップを明るい色にしただけで顔色がパッと明るくなったよ✧

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

ガーリーなピンクチークは似合わないからツヤで勝負！

Point

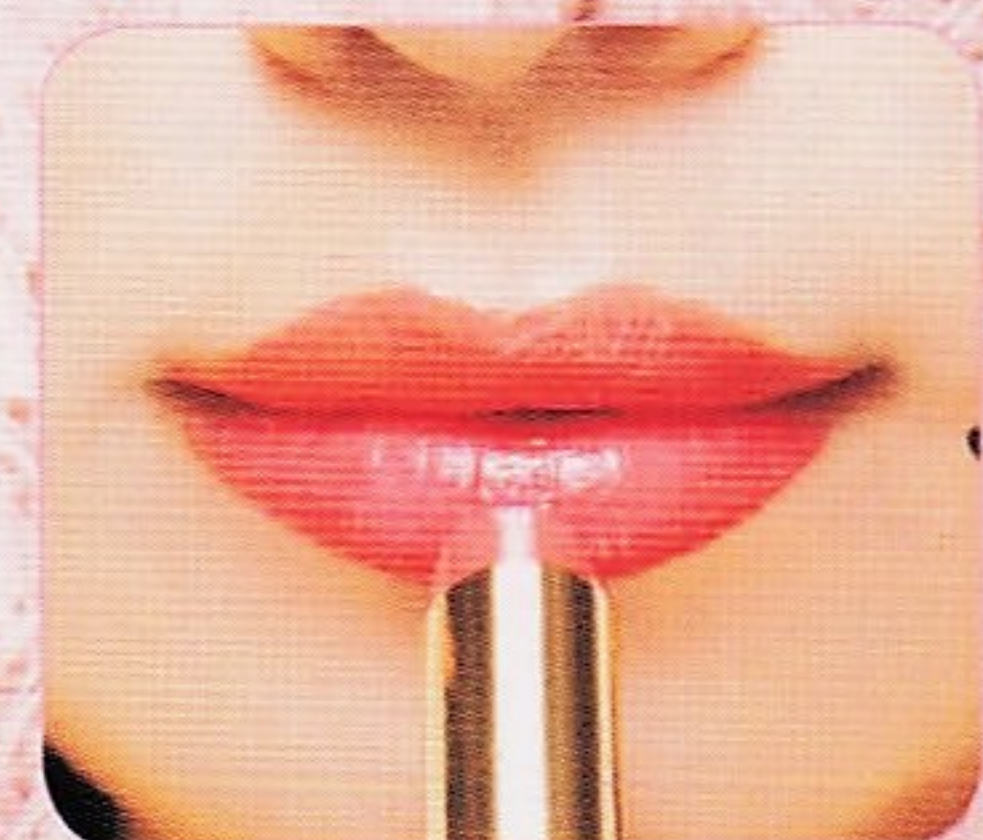
1 頬骨に添ってのせるよ

チークを高い位置にいれると若く見えるってTVで見てから実践(笑)。オレンジブラウン系を使用

M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ チーキーブロンズ

ここに入れる

頬骨に添ってナナメにON✧ イメージ的には、りゅうちぇるくらい高い位置に入れてる(笑)。

2 リップはチークに合わせる♥

ピンク系のリップも似合わない💧 リップはチークに色を合わせたいから、オレンジ寄りの色に

イヴ・サンローラン ルージュヴォリュプテ シャインNO.20

美咲は練りチークとリキッドチークをMIX♥

最近、目の下のくぼみが気になる💧　コンシーラーを使ってカバーしてたけど、血色よくは見えないよね💧　それより、ツヤの出るチークの方がカバーできるって気づいたの

疲れて見える目の下の
くぼみにチークが効く♥

カラコンアドバイザー（32歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

Point

1 目の下に練りチークをON♥

黒目の下中心にチークをなじませていく　指のお腹を使って、優しくポンポンのせる感じ✧

ヴィセ リシェ リップ＆チーク クリームPK-7

2 濃い色は後から重ねる

濃いめのリキッドチークは、頬骨の高いところ中心にのせるよ　指でなじませて自然なグラデに✧

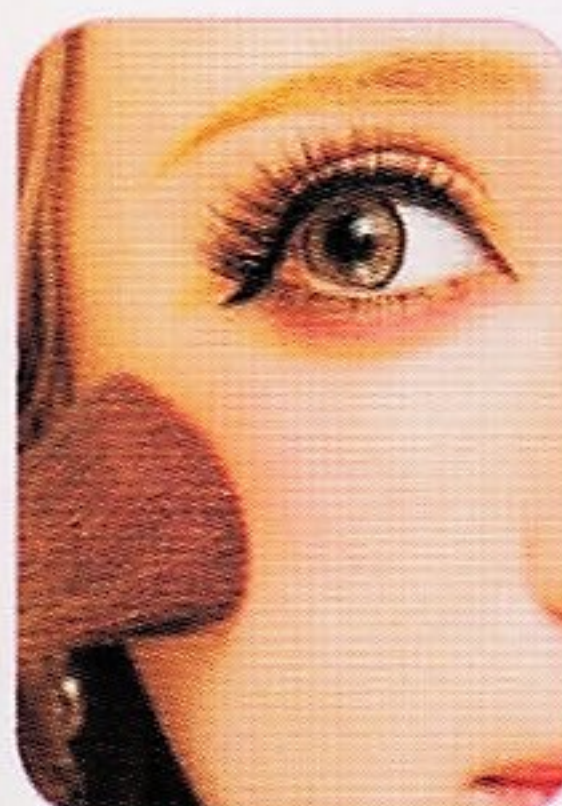
イヴ・サンローラン BABYDOLL KISS&BLUSH 4

莉菜はチークを上めの位置に入れてリフトアップ♥

前はチークを指でのせてたんだけど、最近はブラシで入れるようになった♥　なぜならその方が広い範囲にふんわりのるから

ふんわりチークを高めに
入れて20代の肌ツヤに♥

Point

ブラシで優しくポンポンのせる♥

下シャドーとくっつきそうな勢いで、高めの位置にチークを入れてるよ　横長にふんわりと入れてるかな

アナスイ ローズチークカラー N 301

ここに入れる

下シャドーとくっつきすぎも変だから、最近は気持ち離すようにしてる　少しナナメに入れてる♥

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
既婚・娘1人
水野祐香さん

ツヤ感をプラスすると肌に
透明感が出るの✧

祐香はチークをラメでボカして自然な肌色に♥

頬がコケてきたことにより、昔より面長になった気がするの💧　だからチークで立体感出してフワッとさせないと大変なことになる！

Point

1 まずはチークで色をON♥

頬骨に添ってチークをのせるよ　横長、気持ち上めになるように入れるのがポイント✧

ヴィセ リシェ フォギーオン チークス PK801

2 チークのフチに重ねる✧

プロセス①でのせたチークをフチどるように、ツヤ感のあるパウダーをボカシて重ねる

Witch's Pouch 05 ROSE BLOSSOM

ここに入れる

チークの周りにキラメキを足すことでふんわり肌に✧　プロセス②のパウダーはSBYで売ってるよ

Parts lesson 03

Lip make

ベージュ系はダメ絶対♥

マットなベージュリップが似合ってたのは、もう昔の話…。今は色ツヤなしのリップでは病人みたいな顔になる！と気づいて試行錯誤しているお姉さんたちが多数存在してました

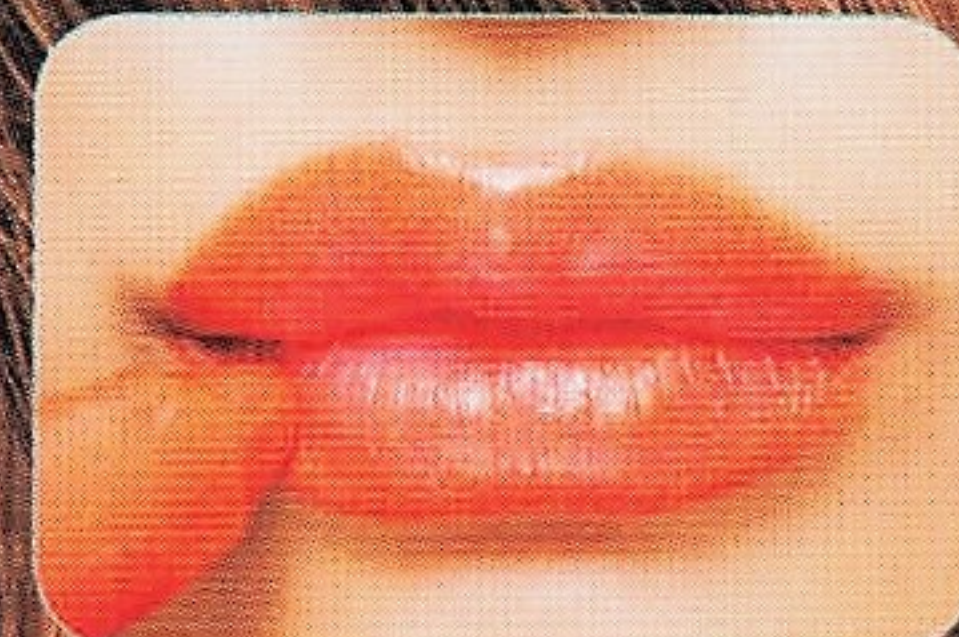
沙世はリップを4色重ねて顔全体も明るく見せる♥

唇にあるホクロを隠したいのと、年齢的に明るい色を使わないと顔全体がくすんで見えるから、自然とリップが濃くなってきた

ボリュームはあるけど色をつけなきゃ顔がパッとしない

早川沙世
専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人

Point

1 ボヤけがちな唇の輪郭をしっかりと★

輪郭をフチどりつつ、右下にあるホクロをカバーするためにそこだけ重点的に塗り重ねるよ

レブロン カラーバースト バーム ステイン 40

2 全体的に塗ってパッと明るく

全体にまんべんなく塗って、華やかなピンク色にするよ　オーバーまでいかないけど、気持ちボリューミーに。

Sephora Rouge 3350A R33

3 ピンク味を抑えて発色を微調整

このままだとハデすぎるから、抑える意味で塗り重ねる♥　M・A・Cのリップは発色はもちろん香りも好き

M・A・C リップスティック ピーチストック

4 仕上げはグロスでツヤをプラス

プルプルに仕上げたいから、締めはグロスで　厚塗りにならないように、全体にまんべんなく塗る♥

Dior Addict GLOSS 553

RIRIは体温によって色が変わるグロスを塗って元から血色いいコみたく♥

前までは赤とか濃いめのリップが好きだったんだけど、なんだかオカマみたいだなって思うようになって💧　引き算しました

ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし RIRIさん

リップクリームよりツヤがあって口紅よりも自然な発色✧

Point

とろっとした色ツヤが◎✧

唇全体に塗るだけ　塗ってすぐ、徐々にピンクっぽい色になるよ　口紅と重ねても使えるから便利

キャンメイク ユアリップオンリーグロス02

綾香は塗るヒアルロン酸で内側からふっくらピンク色に♥

唇の色が悪くなってきたから急いでリップで応急処置！

医療関連会社勤務（33歳／東京都）既婚・息子1人 古橋綾香さん

美容皮膚科などの医療機関でしか売ってないらしい「塗るヒアルロン酸」が近ごろお気に入り✧　普通のグロスみたいに使えて、唇の血色もUP♥

Point

1 赤みのあるオレンジ色★

全体的にリップをまんべんなく塗る　サンローランのリップはツヤツヤで発色バツグンなの✧

イブ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテシャイン NO.14

2 今日はグロスとして使用♥

唇全体に重ねる　塗るとスースーして、本当にふっくらするの　キレイなコーラル系の発色✧

ラシャスリップ リップ美容液（O-331）

CHIHAはケバくならない赤リップの使い方をマスター♥

ハデだけどケバくない♥ 絶妙なビビッドピンク✧

ダイエットアドバイザー（28歳／東京都）独身・子供なし CHIHAさん

私の場合マット肌が好きすぎてやめられないから、病人みたいな顔になるのを防ぐためにもリップの発色をよくするのは絶対！

Point

1 まずはパキッとした色を✧

発色のいい赤リップを唇に塗るよ　オーバーしないようにキッチリとキレイに塗るのがポイント✧

イヴ・サンローラン M400

2 濃いめのピンク色♥

上からグロスを重ねると、リップの赤がやわらいでケバくなりすぎない♥　ぷるっと仕上がるよ

NYX リップグロス LG157

本編には入りきらなかった血色UPテクニックをご紹介♥

血色メイク番外編♥

実は他にもまだまだあった、血色をよく見せるための方法アレコレをまとめました♥
どれも今すぐ取り入れられるものばかりなので、良かったら参考にしてみてください

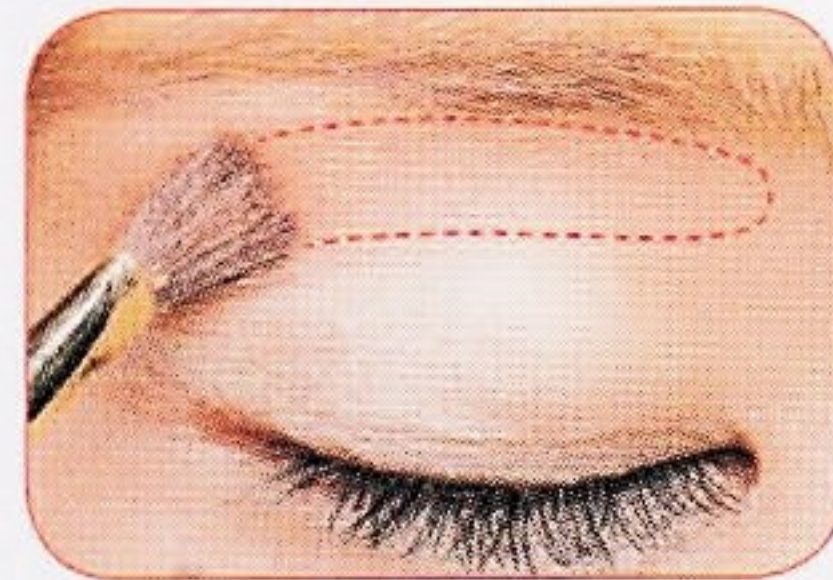
番外編01 アイメイクでも血色UPできます♥

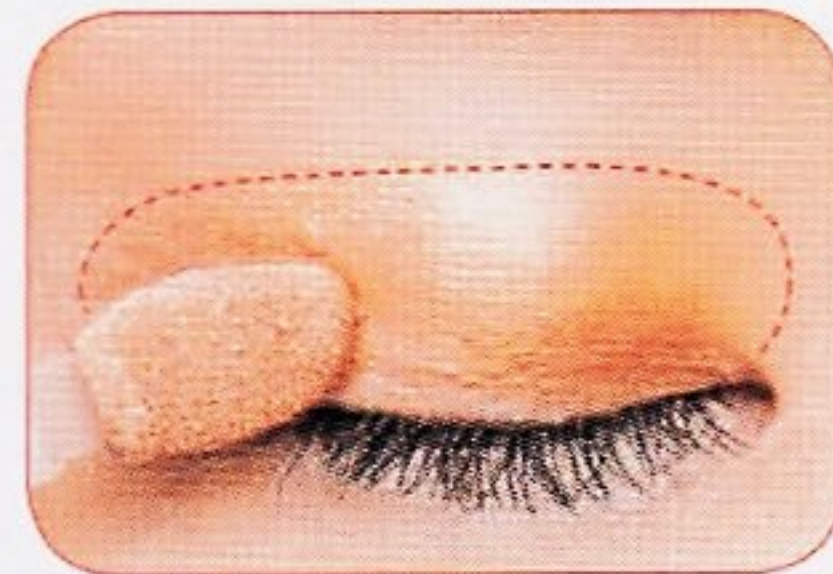
CHIHAは ウォームカラーのシャドーを使って凹凸と血色UP♥

1 ベースで発色UP♥

暖かみのある色を、より発色よくのせたいからアイホール全体にまずはベースを塗るよ

M・A・C クリームカラーベース PEARL

2 眉下にシャドーを★

レンガ色のシャドーを眉下に添うようにしてON★ 目元に温かみと立体感が出るよ

M・A・C スモールアイシャドウ ハニーラスト

3 二重がキレイに見える色

二重幅にシャドーを重ねる♥ この色は、目を開けたときに二重がキレイに見えるの✧

マジョリカ マジョルカ シャドーカスタマイズ GD822

4 下まぶたをキラキラに♥

最後に、下まぶた全体にパール感のあるシャドーを入れたら完成 目元が明るくなる♥

NYX シングルアイシャドー ES148

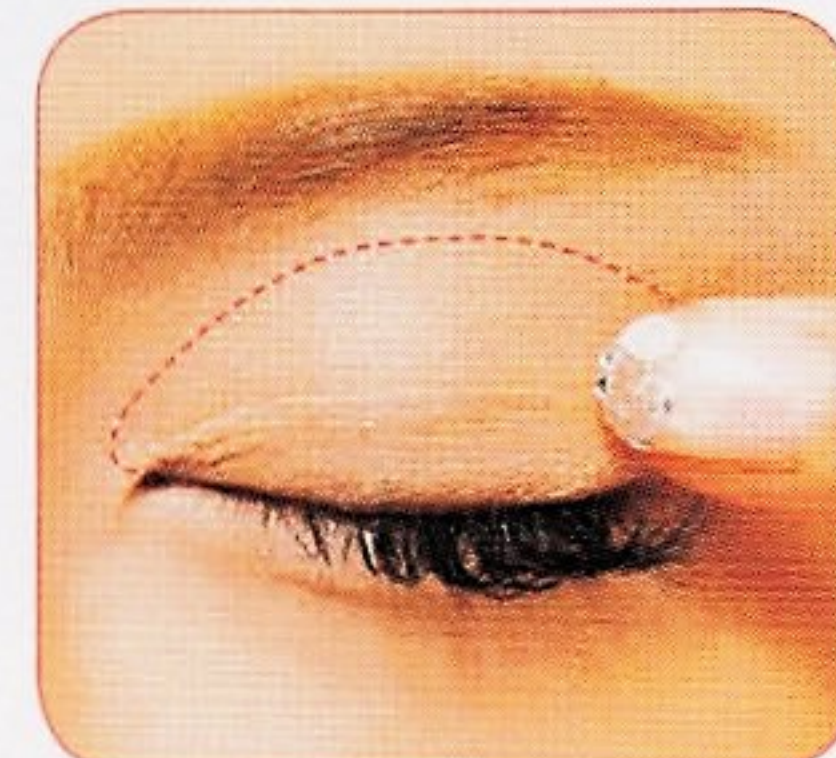
完成 open close

RIRIは オーガニックコスメで色素沈着を予防しながら肌色もキレイに整えていた♥

1 何はともあれベースから♥

アイホール全体にアイシャドーベースをON★ シャドーのもちと発色がよくなる

MiMC ミネラル クリーミーアイベース01

2 パール感をプラス✧

同じくアイホールに左側のシャドーをのせるよ パール感があって発色もキレイ♥

MiMC ビオモイスチュアシャドー 06

3 二重幅に濃い色を重ねる♥

右側のシャドーをのせるよ ベースから全部オーガニックだからお肌にやさしいの

MiMC ビオモイスチュアシャドー 06

完成 open close

優花は ツヤツヤのシャドーで肌のツヤ感と血色をUP♥

1 パールシャドーをON★

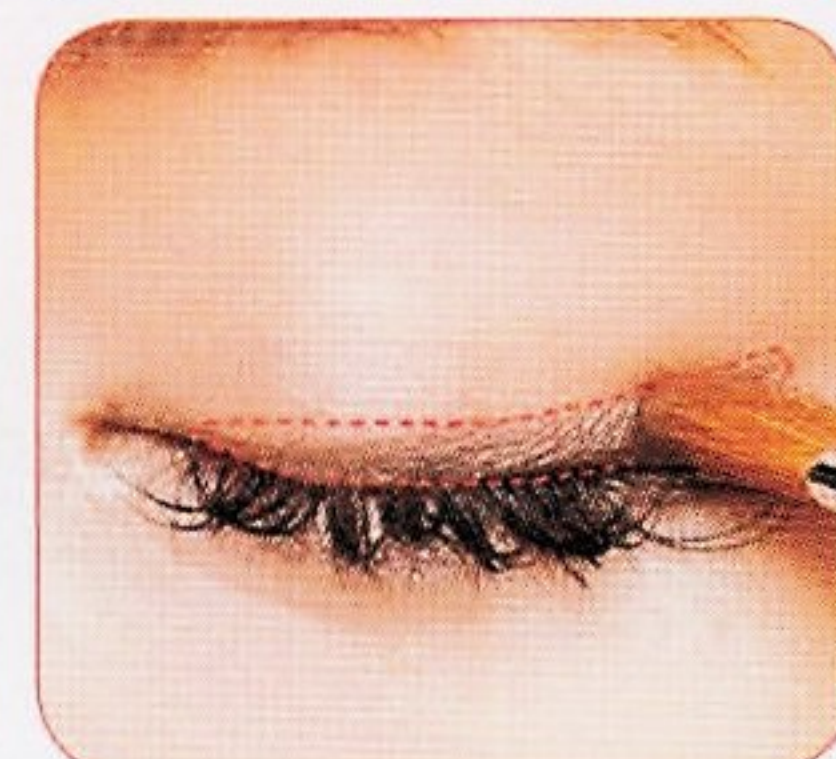
アイホールにシャドーをのせます まぶたの中央と目頭にも塗り重ねると立体感UP✧

RMK インジーニアス パウダーアイズN 19スパークリングシルバー

2 締め色もパール感が必須

目のキワに入れるブラウンシャドーも同じラインのものを使用 下目尻に細く入れています。

RMK インジーニアス パウダーアイズN EX-14 シャイニーブラウンゴールド

3 上まぶたのキワにも★

同じ色を、上まぶたの目のキワにも入れます 平筆を使って、なるべく細く細く✧

RMK インジーニアス パウダーアイズN EX-14 シャイニーブラウンゴールド

完成 open close

番外編02 咲は、ことあるごとにマッサージをして、元から肌ツヤがいい人みたいにしていた♥

1 メイク前に頬をギュッと刺激★

肌って、ぎゅーっと圧迫したら一時的に赤くなるでしょ？ それを利用 まず頬の高い部分をギュ！

2 眉頭のくぼみをぐぐーっと★

ここをぐっと押すと、目まわりの血行がよくなって顔色が明るくなると思う 指のお腹でやさしくね。

3 こめかみを押しながら引き上げ★

ほんのり気持ちいいくらいの力で、こめかみをグッと引き上げる むくみ改善にもなって一石二鳥だよ

4 最後はアゴを指のお腹で刺激★

アゴも押してあげると血行がよくなる♥ このとき唇を軽く噛むと、唇の色もほんのり赤くなるのでオススメ！

ちなみに 耳にチークをほんのり入れると、より血色UP♥

赤ちゃんの耳って少し赤いの それに気づいてから耳のてっぺんと耳たぶにも入れてるよ✧

番外編03 美和子先生いわく、「唇へのヒアルロン酸注入でも、リップの血色はよくなりますよ♥」とのコト♥

唇のボリュームアップや形を整えるだけじゃなく、血色もよくなるというヒアルロン酸注入♥ 美和子先生の「ラ・ブージュデンタルクリニック」では無痛で入れられるのが魅力✧

before after

形の形成だけじゃなく、唇のトーンUPにもなるんです♥

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（34歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

ハジケル女子ワールド！躍る！体験・体感！

日本女子博覧会

JAPAN GIRLS EXPO 2016

×

MUSIC CIRCUS RED

COMEDY BEAUTY DANCE ENJOY Fashion Gourmet & Sweets PARTY

MUSIC CIRCUS'16 DANCE MUSIC FESTIVAL 10.8 (SAT) 10.9 (SUN)

MADE IN JAPAN のカルチャー融合型オールジャンルフェス

欲張り女子のスーパー女子会×日本初のカルチャー融合型オールジャンルフェス！

ステージを見て楽しんで体感できる大型エキスポ！体験ブースは100以上！！ステージでは、豪華アーティストライブからファッション、占い、お笑いまで！

10.23 SUN インテックス大阪

OPEN 11:00 START 12:00 CLOSE 20:00（予定）

アーティスト
Redfoo

モデル
今井華
島袋聖南
杉枝真結
ぺこ・りゅうちぇる
宮城舞
吉木千沙都

占い
アポロン山崎

DJ
DJ Hello Kitty
©1976, 2016 SANRIO CO.,LTD. TOKYO, JAPAN
DJ KELLY（ギャロップ毛利）
DJ ケンジ（モンスターエンジン大林）
DJ FUMI★YEAH!
DJ U.S.K

MC
ケンドーコバヤシ

お笑い
尼神インター
かまいたち
銀シャリ
桜 稲垣早希
藤崎マーケット
ゆりやんレトリィバァ

アーティスト
BOYS AND MEN
FlowBack
BANANALEMON

チケット好評発売中！！

チケットに関するお問い合わせ キョードーインフォメーション
TEL:0570-200-888／受付:毎日10:00～18:00

前売りチケット ¥4,000（税込）
当日チケット ¥6,000（税込）

※チケットは売切次第販売終了となります。
※4歳以上はチケットが必要です。
※係員の指示に従って、お楽しみ下さい。
※出演者は都合により変更になる場合があります。
その際の払い戻しは一切行いませんので、
予めご了承下さい。

さらに豪華アーティスト＆
ゲストが続々決定！
www.japan-girls-expo.com

女子博
LINE でチェック

日本女子博覧会 主催:日本女子博覧会実行委員会　企画:株式会社よしもとクリエイティブ・エージェンシー、株式会社インタラクションメディアグループ、株式会社トライハードエンターテイメントジャパン
制作:株式会社ディヴォーション、株式会社ドリーム・ラボ　協力:株式会社ネクストサティスファクション　演出:有限会社オガワジュンゾウ クリエイツ　コンテンツパートナー:MUSIC CIRCUS

2016年10月8日(土).9日(日) 大阪泉南・樽井サザンビーチ「MUSIC CIRCUS'16」出演: Nicky Romero / Afrojack / W&W / SHOWTEK / KSUKE / 中田ヤスタカ / RED SPIDER / AK-69 / MINMI / BiS 他
一般前売チケット: 2DAYS(通し券) 18,000円 1DAY(10.8 or 9) 10,000円 (税込、各日入場時に2D代別途必要) 各プレイガイドにて好評発売中～ 詳しくは公式サイト(http://music-circus.jp/)でご確認ください。

いつもそこには本があった♥

本ライブラリー♥

イギリスのサセックス大学の研究によれば、わずか6分間の読書でストレスの66%が解消されるんだとか。読書にぴったりな秋の夜長、心が疲れた時、やる気が欲しい時、メンタルに効く一冊をお姉さんたちがご紹介します♥

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Toppy
TEXT_Midori Sasaki

そこであきらめたら溺れる でも、泳ぎ続けていれば 必ずチャンスはあるから✧

1人目

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし

杉山 佳那恵

Kanae Sugiyama

時々読み返したくなるスイッチを変える一冊♥

仕事関係の男性から恋愛感情を持たれてこじれることがたまにある。下心を感じる誘いを断ると、これまでと態度が真逆になって嫌がらせをされるようになる。上手にあしらえればいいけど、そんな器用じゃないし、1人の人間として見てもらえなかったこともツライ。結局、傷ついて仕事を失くした事実だけが残る。最近、そんなことを信頼していた人にもされた。尊敬していたしつき合いも長かったからショックも大きかった。繰り返すってことは自分に原因があるんじゃないかって落ち込みもした。少し気持ちが収まった頃に手に取ったのがこの本。6、7年前に買ったんだけど、童話のような短いたとえ話がたくさん入っていて、すっと頭に入ってくるお気に入りの自己啓発本。この時読んだのは、2匹のカエルが牛乳のバケツに落ちる話。1匹はそこで諦めて沈んでしまうけど、もう1匹はとにかく泳ぎ続ける。そのうち牛乳がかくはんされてバターに変わって、カエルはバケツの外に脱出できたというお話。読みながら、立ち止まるよりは動き続けようって思った。自分にできることを一生懸命やっていれば、思わぬところに道が開けるかもしれない♥

『新 自分を磨く方法』
スティービー・クレオ・ダービック

2人目

Yuuka Ohara

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし

小原 優花

自分がいじめられる原因について考えるきっかけになった本♥

ただ嘆くんじゃなくて原因を探る強さも必要✧

小、中学校ととにかく転校が多くて仲の良い友達ができず、13歳の頃ひどいいじめにあってた。持ち物が無くなったり、上履きをトイレに流されたり。体育なんて怖くて参加できない。制服を脱いで教室に置いておいたら何されるかわからないから。毎朝、黒板に悪口が書かれていて、みんながくすくす笑ってる。そんな中登校するのが辛くて、校門が開くのと同時に誰よりも先に教室に入るようにしてた。でも、耐えきれず半年くらいして不登校になった。そんな時に読んだのが『「原因」と「結果」の法則』。元々は母親が好きで読んでた。読み進めるうちに、自分に降りかかる結果の原因は、自分にもあるんじゃないかって思えた。いじめのキッカケは些細な誤解だとわかってたけど、エスカレートした原因は自分にもあったかもって。受け身になって、向こうが求める反応をしてしまっていたから助長させていたんだって気がついた。何かが変わるかもしれないと思って登校するようにもなった。相手の期待する反応をしないように何をされても"無"でいるようにしたら、自然といじめもおさまっていった気がする。この本はシリーズ4冊あるけどどれもいい。解決が困難に思える時ほど何かの糸口が見えてくるから♥

『「原因」と「結果」の法則』
ジェームズ・アレン

3人目

専属モデル（31歳／東京都）既婚・子供なし

加賀美早紀

Saki Kagami

家で本を読む時は無音の静かな状態で♥

読書が好きで本をよく読む。いろんな感情を溜め込むほうだから、寝る前の読書タイムが自分にとってのガス抜き。夜、1人の時はワインなんか飲みながら、ソファーでコロッとしつつ静かに本を読むのが幸せ。ジャンルは何でも。自己啓発本も小説も気になったものは片っぱしから。この本もそんな風にして手に取った一冊だった。大まかにいうと、人生が上手くいくような〝しくみ〟は、生活習慣や考え方の癖を直すことで作れる、という内容。なるほどなあと気持ちが引き締まるんだけど、その中に『仁義』という詩が載っていて、これにはガツンとやられた。要約すると「たった一度の人生なんだから、人の目ばっかり気にしてやりたいこともやれないでいるのはもったいないよ」という内容。私は小さい頃から親の目を気にして、成長してからは周りの目を気にするようになって、自分で自分をがんじがらめにして生きてるようなところがあって、自分でもどうかと思ってる。もっとのびのび生きようって、この詩を読むたびに背中を押してもらってる♥

人の目ばっかり気にしてたらせっかくの人生がもったいない♥

サテンスリープワンピース¥6,500／ラヴィジュール ルミネエスト新宿店

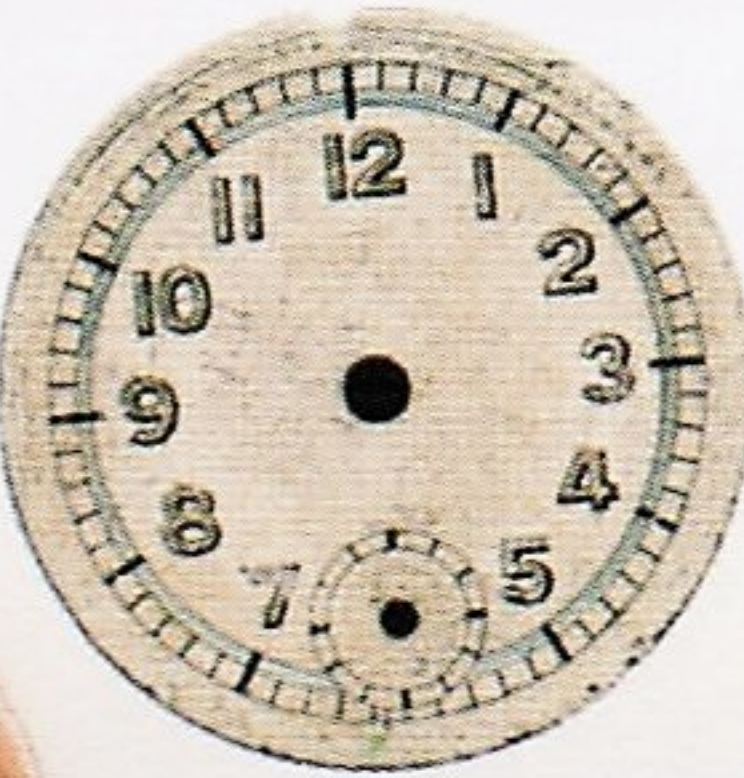
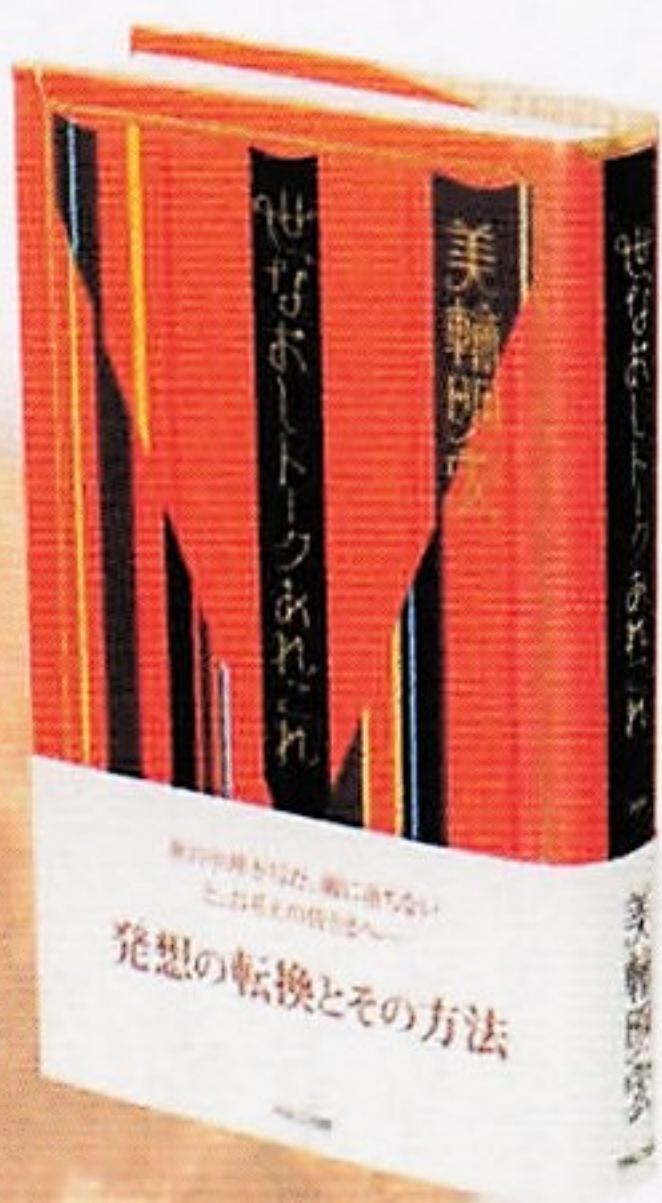
『変な人の書いた世の中のしくみ』斎藤一人

4人目

広島の看護学生（31歳／広島県）独身・子供なし

青木りえ

Rie Aoki

恋が空回りしてた時美輪さんの本に出合った

1年半前、2コ年下の彼氏とのつき合いが上手くいってなくてモヤモヤしてた頃があった。お店をたくさん経営している人で、お金もあるから女に不自由してないし、浮気性でそれを隠しもしないからケンカばっかり。彼のことが理解できなかった。私はちょうど30歳になったばかりで年齢に焦っていて、人生の達人的な人からのアドバイスを欲してた。そんな時、たまたま手に取ったのが美輪さんの本。一冊読んだらハマって著作は全部制覇♥ 美輪さんの面白いところは男側でも女側でもない神目線みたいなところから男女や生き方を語っているところだと私は思う。その中で、結婚しても浮気がやめられない男の心理について、「ただトイレに立ち寄っている、その程度の感覚よ」的なことが書いてあって、「そんなものなのか！」って目からウロコだった。大事にされないことについても、「彼とは合わないだけのこと。1人の男を独占しようとするその考え方が傲慢なの」みたいなことが書いてあってグサリと刺さった。美輪さんの本を読みふけって私が出した結論は、〝私が求めているものを彼は持っていない〟ってこと。どこをどう直すとかじゃない、合ってるか合ってないかなんだと気づいたら、あきらめがついた。今は心にも時間にも多少余裕のある年上を探してる♫

美輪さんに一刀両断にされて気がついたこの恋は実らないって…。

『世なおしトークあれこれ』美輪明宏

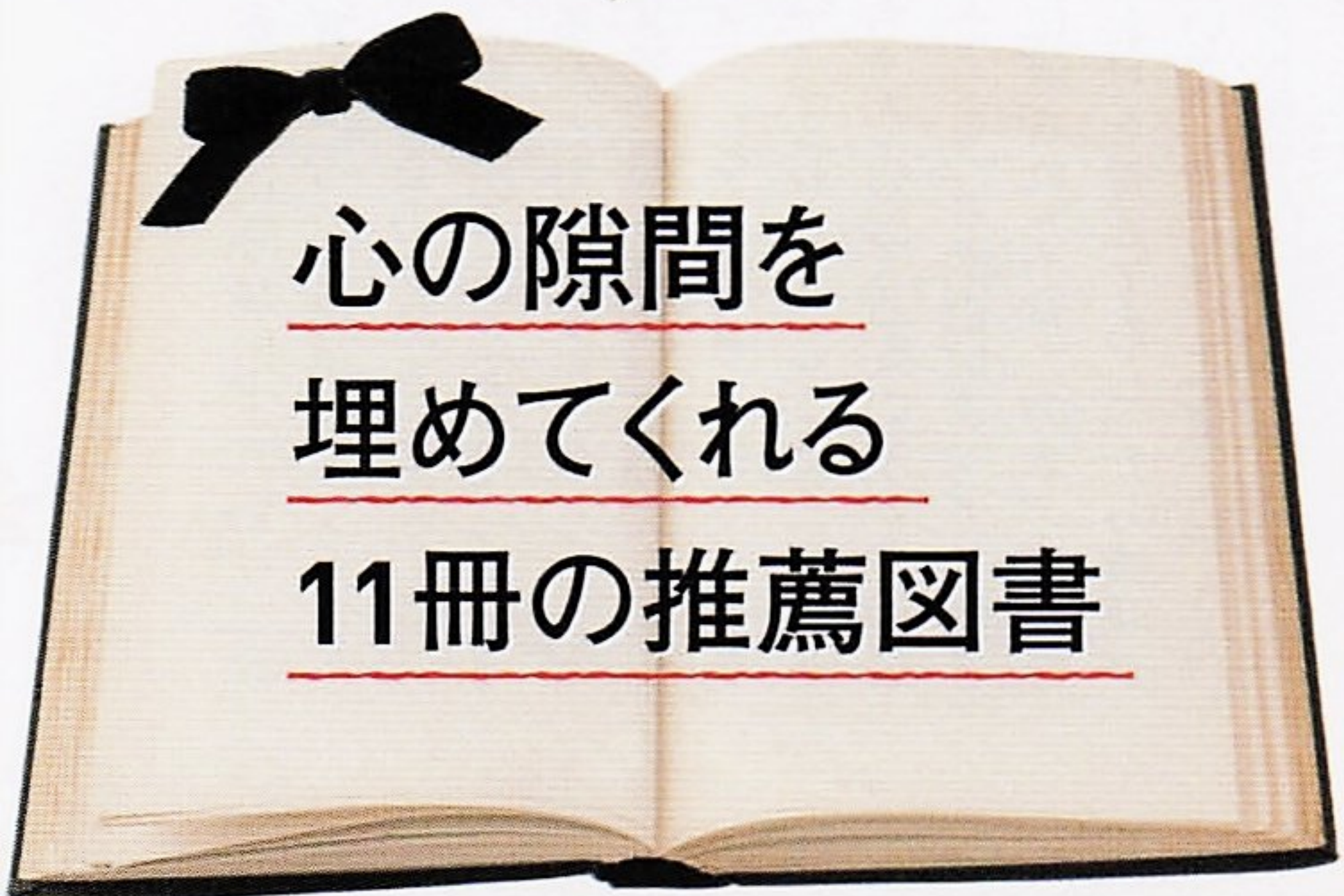
恋が叶わなかった日も、仕事に行きづまった日も、子育てに悩んだ時も…

私の病み解消

心の隙間を埋めてくれる11冊の推薦図書

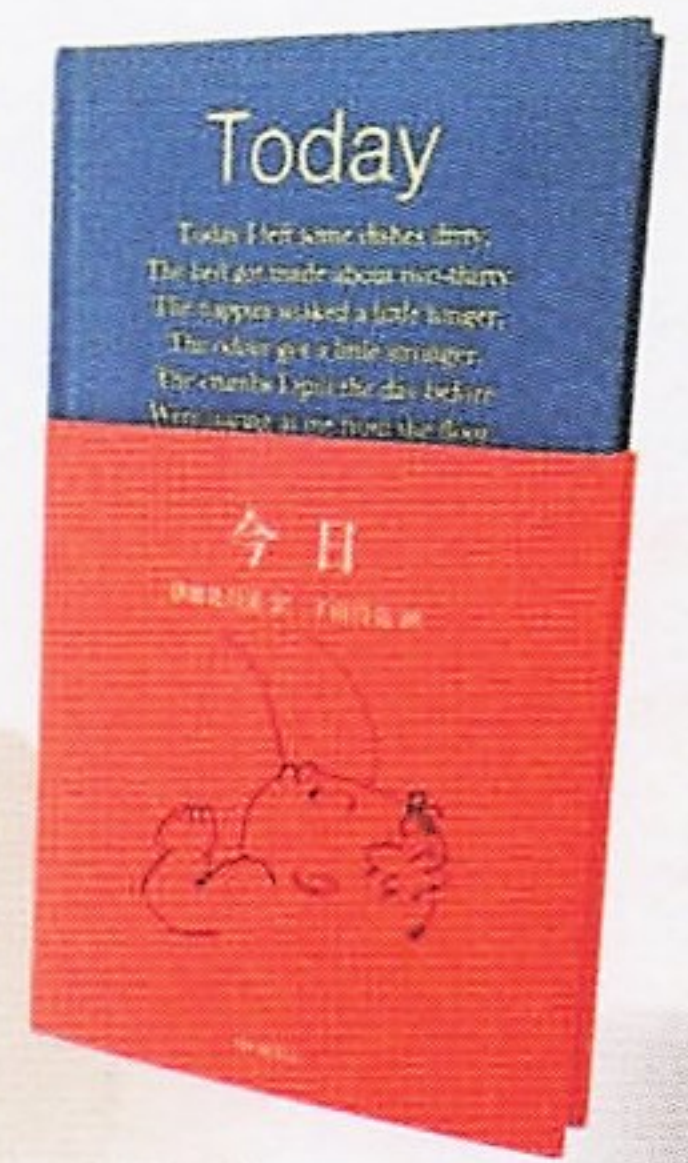
5人目

水野祐香

ライター＆TOKYONADESHIKOブロガー（36歳／東京都）既婚・娘1人

Yu-ka Mizuno

できなかったことよりも
子供のためにできたこと。
心がすっと軽くなる本♥

子供を産んで実感した子育てママの現実

子供が生まれて毎日が幸せだけど、同時にこれまでの生活とのリズムの違い、今までできていたことが何ひとつできないという変化に戸惑う毎日をしばらく送ってた。特に生まれてから3カ月くらいは、赤ちゃんにかかりっきりだから、掃除、洗濯、炊事、自分のお風呂やトイレすら思うようにできないまま気づけば夕方で、「今日も何もできずに終わった…」って自分を責めてしまったり。元々私は時間を有効活用したいほうで、パズル式に予定を組み込んでスケジュールをこなしていたから、それができない状況というのが想像以上にストレスで、散らかった家のありさまを見てはため息をこぼしてた。でも、友達から勧められてこの本を読んで気持ちがスーッと楽になった。〝何もできなかったんじゃなくて、かけがえのないこの子を慈しんであげることができた〟、そう思えた。今優先すべきことは赤ちゃんのことだから、今しかできないことを大切にしようって前向きになれた。『今日』は、ニュージーランドの子育て支援施設に伝わる詩を訳した絵本で、口コミで広がっているから知ってるママも多いかも？　新米ママへのギフトにもいいと思う♥

『今日』
訳／伊藤比呂美　画／下田昌克

6人目

RIRI

ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし

思うように動けなくても
絶望するのはまだ早い
できることはまだある！

昔はぜんそく持ちで入院ばかりだった

1歳半から小児ぜんそくで、発作がひどくなると入院を繰り返してた。免疫力も低くてインフルエンザや肺炎とかの感染症にもかかりやすくて、体育はほぼ見学で運動会もお休み。ひどい年は1年の半分近く入院しているような生活が中学に上がるまで続いた。発作のたびに息ができなくて死にそうな苦しみを味わうし、活発で好奇心旺盛だったから、行動を制限されることも苦痛。親にひどい言葉をぶつけることも「生まれて来なければよかった」とあった。小4くらいの頃、マイコプラズマ肺炎で入院していた時にお母さんにこの本をもらった。先天的、後天的に障害を持った人たちの奮闘を綴った本で、中でも心に残っているのはヘッドスライディングに失敗して全身マヒが残った野球選手の話。死にたくても動けないから死ねない絶望感や、そこからの懸命なリハビリ…。弱音を吐いていた自分が恥ずかしくなった。〝辛くてもすさまじい努力をしている人がいる〟と知ったことはその後の人生において決定的な出来事。児童書だけど、大人になって読んでも意味がある本だと思う。

『えがお、ときどき涙』
田村 章

7人目

大城あい

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし

Ai Ohshiro

周囲になじめない時、
劣等感を感じた時、
自分を肯定できる本です♥

子供の頃、悪い意味で変わってる子だった

物心ついた時から、周りから「変な子だ」って言われてきた。じっとしてることができなかったり、怒られる理由が理解できなかったり。幼稚園の頃、消防車の絵を描かされた時、車にとまっていた鳥がかわいくて、鳥を描いてものすごく怒られた。おしゃべりを注意されても、5分前にはしゃべってもよかったのに、どうして今はしゃべっちゃダメなのかがわからなかった。廊下に立たされることもしょっちゅうだったけど、なんで立たされているのかがわからなくて、退屈で家に帰ってしまったり。でも、そのせいでお母さんが学校に呼び出されたり、教育方針について両親がケンカしたりしているのを見るのは悲しかった。自分のせいだから。〝変わってる〟と言われるのがコンプレックスで、怒られない子の真似をしようとして、でも上手くできなくて怒られる…。そんな時、「あいちゃんに似てる女の子が主人公だからきっと面白いよ」ってお母さんに渡されたのがこの本。最初のさわりを読んでもらったら興味がわいて、そこから一気に読んだ。トットちゃんは私以上に〝変な子〟だった。でもいきいきと生きているし、それでもいいんだって思えて気が楽になった。それからずっと落ち込んだ時、心の杖はトットちゃん。私の宝物です♥

『窓際のトットちゃん』
黒柳徹子

8人目

愛咲菜々子

ヨガインストラクター（26歳／千葉県）独身・子供なし

Nanako Aisaki

サッカーは詳しくないでも読んで良かった

19歳から去年の12月まで夜の世界にいました。その時、2コ1の友達がいたんだけど、その子の秘密を言いふらしたと誤解されて、店に居場所がなくなった時期があった。大きな街なら店を移れば解決するのかもしれないけど、私がいたのは田舎の小さな繁華街。同じグレードのお店はなかったし、自分は悪くないのに辞めるのも嫌で、ただ病んでいくばかりだった。そんな時にお客さんからもらったのがこの本。しばらくは放置してたけど、店を休んでた時、ふと目にとまってぺらぺらめくるうちに、毎日少しずつ読むようになった。どんな仕事でも辞めずに続けていくことで何かをつかめるんだってメッセージが伝わってきて、もう一度自分の目的に目を向けることができた。「友達作りにきているわけじゃないんだ」って背筋を伸ばして出勤するうちに、いつの間にか居心地の悪さはなくなった。本をプレゼントしてくれたお客さんの思いやりにも気がついて、その気持ちにもすごく救われた。今も私にとって大事な一冊です♥

『やめないよ』三浦知良

身の置きどころがなくても
そこに留まり続けることで
居場所はできていく♥

『キングダム』原泰久

自己嫌悪した時も
前を向く気力がわく！

9人目

まなか

北新地バニラ勤務&
美容会社社長（30歳／大阪府）
独身・子供なし

Manaka

自分の中の闘志が熱くかきたてられる✧

漫画喫茶へ行った時、お客さんや男友達からオススメされていたのを思い出して手に取ったのが最初。中国の戦国時代が舞台でいろんな将軍が出てくるんやけど、物語をビジネスの世界に置き換えるとすんなり入ってくるし、戦術や生き様がそれぞれ魅力的で闘志が熱くかきたてられる。私は〝こうしたいのにできていない〟ってことで自己嫌悪に陥りやすいんやけど、そういう時『キングダム』を読み返すと「折れてる場合やない、今からできること考えていかな」って熱い気持ちが取り戻せるし、仕事に対してのモチベーションも高められる。去年は今後のことを考えて何かと悶々とすることが多かったけど、そんな時いつも『キングダム』を読んでた✧ 好きなキャラクターは羌瘣（きょうかい）という女の子。男の世界で奮闘しながら武将として成長していく彼女を見て、自分も彼女のように強くなりたいって思った♥

『ワンピース ストロング・ワーズ』尾田栄一郎　解説／内田樹

病んだ時の処方箋♥
ワンピース名言集！

Yuki Nishizawa

10人目

西澤友希

猫カフェ経営（27歳／福岡県）既婚・子供なし

「くそお世話になりました!!!」私も言いたい！

良い言葉や泣かせるセリフ満載なワンピースの名言を集めた本。落ちこんだ時や病んだ時に読むと前向きな気持ちになれます。心に残る場面は、サンジが働いていたレストランを離れる時、オーナーゼフに土下座して「くそお世話になりました!!!」というシーン。自分が初めて働いたキャバクラの店長を思い出して涙が出ます。適当に働いていた私に接客のノウハウや上を目指すことを教えてくれた人で、在籍していた4年間良き理解者だった。私の甘えもあってたくさん迷惑かけたけど突き放すこともなく、辞める時も「この店には〝ゆうき〟という名前は入れないから」って送り出してくれた。しばらく会うことはなかったけど、猫カフェをオープンした時、初日にサプライズで来てくれて再会。キャストではなく人としてちゃんと向き合ってくれていたんだと初めて気がついて、サンジの言葉がよみがえりました。

『パラダイス・キス』矢沢あい

自分を信じたい時
今でも読み返します♥

Yuki Yano

11人目

矢野ユウキ

バー店員（28歳／東京都）独身・子供なし

成長していく主人公に自分を重ねてた♥

アパレルに進むか、親の勧める堅い仕事に就くか、高校卒業後の進路に悩んでいた高3の夏、いとこが貸してくれたのが『パラダイス・キス』。ファッションの世界が舞台になっていたことですんなり物語に入りこめたし、親に敷かれたレールの上で生きていた主人公が自分と重なって、彼女が成長していく姿に背中を押された部分もすごくあった。この本に勇気をもらって卒業後はアパレルの仕事に就いて、悔いなくやりたいことができたなって思います。その後、漫画は返したけど、ハタチを過ぎた頃にもう一度自分で全巻買い直して大切に持っています。特に心に残っているのは、実果子が主人公に言う「トントン拍子に進んで行けるのはその道が自分に合ってる証拠だよ」という言葉。人生の節目節目で、自分の決断に自信を持ちたい時、この言葉を支えにしています。上京を決めた時も背中を押したのはこの言葉でした♥

ついに発見！
最驚（さいきょう）、クマ・小じわ対策アイテム！

なに、このシートパック!!!
すごすぎる!!!

貼って
わずか10分で
即実感！

Rose
Perfect Stretch Sheet

ついにいま話題の、驚異のクマ・小じわ対策アイテムを発見！
その名も「ローズパーフェクト ストレッチシート」
なんとわずか10分間貼るだけですごい変化を実感！
1回の使用で、**目元プルプル！小ジワすっきり！メイクノリばっちり！**
コンシーラーも少なくて済み、デカ目効果もありのマルチ機能パック！

川本 麻綾（31歳、独身）

デカ目効果！

小ジワすっきり！

コンシーラー要らずに！

美容液タイプもめちゃおすすめ!!
この実感なのに、
超敏感肌の私でも安心っ♪

Rosy Drop

（EIKOさん、37歳、既婚・子供2人）

豊富な有効成分

バラプラセンタ　バラ幹細胞エキス
EGF　FGF　IGF　ヒアルロン酸

その驚きのメカニズム！

BCT（風船圧縮技術）により保湿成分を圧縮

ピーンッ

皮膚の中（角層）に入ると、風船が膨れて、皮膚を下から持ち上げます。

「ローズパーフェクトストレッチシート」（美容液マスク）
容量：60シート（110ml）
主な成分：ダマスクローズプラセンタ、バラ幹細胞、EGF、IGF、HGF、ヒアルロン酸

「ロージードロップ　美モイスト」（美容液）
容量：20ml
主な成分：ダマスクローズプラセンタ、EGF、IGF、HGF、ヒアルロン酸、レスベラトロール

全国のエステサロン・美容室にて
好評発売中！

Rapport
ラポール

お問い合わせ先　株式会社 ラポール
京都府京都市下京区新釜座町716-1 四条平野ビル7F
TEL 0120-818-886（受付 平日10:00-18:00）
http://rosydrop.com/

鬼に金棒、お姉さんにエレガンス!

女子力が上がる! 自動的にモテる! しかも超簡単!

「美人しぐさ」講座♥

エレガントな雰囲気を身にまとうだけで女性は美人に見えるといいます。ということは元々キレイな人がエレガントさを手に入れたらさらに美人度が増すという理屈♥ キレイなお姉さんなら“美人しぐさ”を身につけない手はありません!!

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Midori Sasaki

360度どこから見てもスキのない美スタイル！

基本の姿勢編♥

見た目の印象を決定づけるのは姿勢！ 美人だなと感じる女性は100%姿勢もいい♥ 立ち方、歩き方、座り方、しゃがみ方、基本の動作が美人の分かれ道。猫背、ダメ絶対!!

美容会社社代表取締役（32歳／東京都）既婚・子供なし **山田るり子さん**
しっとりした印象になりますよ♪

広島の看護学生（31歳／広島県）独身・子供なし **青木りえさん**
つり革を持つときは片手を腕にそえる♥

MC・かなえ直伝！ 脚が細く長く見える座り方♥

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし **杉山佳那恵**

司会の合間に座ることも多いけど、人目につくから常に緊張😅 イスに浅く腰かけて腹筋を使って姿勢キープ♥

1 膝をそろえて座ったら爪先を10㎝前へ♪

10cm 前へ

背筋をピンと伸ばして浅く腰かけ、膝を90度の角度でそろえます。その状態から10㎝くらい爪先を前に出すと膝下がほっそりと長く見えるよ。面接などのときはこの座り方♥

2 両脚をサイドに流して内側の脚を少し引く♪

10cm 引く

1の座り方の応用編。膝下がよりスラリと見える上にリラックスできる座り方だよ。立ち上がるときは足の位置を真ん中に戻してから、腹筋を使って立ち上がるとスマート✧

NG 内股で座ると遠近法で脚が太く短く見える💧

NG 深く座って脚を組むと太ももが太く見える💧

私も気をつけてる！
脚を組むときはドカッと深く座ってリラックスしない！ 太ももの上で脚を高く組んで、腹筋を意識すると太ももがベタっとつぶれないよ😊

専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人 **早川沙世**

元レースクイーン・みどりさん直伝！ スタイルよく見える歩き方♥

頭を糸で引っ張られるイメージで立つと背筋が真っ直ぐに✧ 骨盤と肋骨の間を伸ばすイメージで立つと背が高く見えるよ✧

FACEAWARD代表取締役（32歳／東京都）独身・子供なし **山﨑みどりさん**

【立ち姿勢】真っ直ぐ立った状態で重心は気持ち後ろめ★

壁に背中をピタッとくっつけたような姿勢から、重心をほんの少し後ろに移動させたのが歩き出す前の立ち姿勢。アゴはつき出さないように😺

【歩き姿勢】重心は後ろ気味のまま♪かかとから着地して歩く

脚は真っ直ぐに伸ばしてかかとから着地して歩くよ。このとき視線は遠くに向けて。ゆるやかな坂を下るイメージで歩くとコツをつかみやすい♥

私も気をつけてる！
カラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし **美咲さん**
背が小さいから姿勢が悪いとなおさら小さく見えちゃう。常に背筋を伸ばして歩くよ♥

ブロガー・優花直伝！ エレガントなスマホのいじり方♥

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし **小原優花**

スマホに集中するとスキだらけになるから要注意。落ち着きのあるエレガントなスマホ姿勢をレクチャーしますね♥

【座っているとき】肘の下に手を入れてくるむようにそえる♥

片手を肘の下に入れるだけで印象が激変！ 柔らかく丁寧な雰囲気になる上に、肘も痛くならないので一石二鳥♪ 超簡単にスマホ美人になれるしぐさなので今日から早速実践✧

【立っているとき】あいている手を腕にそえておく♥

立ったままスマホをいじるときも一工夫。あいている手を、スマホを持つ腕にそえるだけでたちまち女性らしさがアップ♥ 片手をだぶらんと下げているとダルイ印象に💧

NG 頬杖をつきながら…低い位置でいじる💧

NG 猫背のスマホいじりはだらしなく見える💧

私も気をつけてる！
周りに注意されるまで気づかなかったけど、スマホに集中してるとき顔がめっちゃ険しくなってるらしい💧 表情にも意識を向けなあかん！

北新地バニラ勤務&美容会社社(30歳／大阪府）独身・子供なし **まなかさん**

スカートしか履かない・あい直伝！ イイ女に見える物の拾い方♥

パンチラも防げて髪も服も乱れない、さりげないしゃがみ方を研究していたら、「拾い方が上品」とほめられるようになりました♥

美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし **大城あいさん**

1 拾いやすい場所にポジショニング♪

しゃがんだとき、利き手でさっと拾える位置に立つようにすると物を楽に拾えるよ♥ とはいえそこまで厳密に気にしなくても大丈夫だけど！

2 片膝をやや立てると下着が見えないよ♥

スカートのすそを押さえながら膝の高さを変えてしゃがむよ。頭が下がると胸元が見えるからこれ以上は下げないこと♥

私も気をつけてる！
私は、膝はそろえてしゃがむけど、利き手と逆方向に膝の向きを変えるのが（右手なら膝は左向き）ポイント♥（みどり）

お姉さんは見た!! アラサー イタしぐさ💧 〜品がなくてドン引き編〜

女としてもマナー的にもこれはいかがなものか。心当たりがあれば今すぐ改善★

化粧室以外でのメイク直し。食事のあとテーブルでパタパタやり出す人が結構いる💧（奈々）
パタ パタ

大きい声でおっさんみたいなくしゃみをする人を見ると、自分も気をつけようと思う♥（綾香）
へっくしょーい!!

腹を抱えて大爆笑。天真爛漫なんだなとは思うけど、隣の席の人にはうるさいだけ💧（RIRI）
ギャハハハハ

「吸ってもいいですか？」の一言もなく煙草を吸う！ あと煙の向きを考えてないのもどうかと💧（りんか）
プカー

歳を聞かれて「何歳に見える？」と返す人。普通に答えたほうがいい💧（みどり）

セクシーさを強調して髪をかきあげたり、思いきり払ったり…バブルの人かなって思っちゃう😺（MERI）
ファッサ〜

会話をしている最中でも携帯を手放さない人。相づちを打ちながら携帯を見てるとか失礼だと思う💧（あい）
へえ〜 ふ〜ん そうなんだ〜

話しながら脚や腕をポリポリかく。自分がやってってよく注意される😅（まなか）
ボリ ボリ

皇室の方の手の振り方を参考に♪

キュンとさせるバイバイは胸元で指だけ動かす♥

ダンサー
(39歳／東京都)
独身・息子1人
Angelさん

細部の動きに気を配ることで女が上がる！

優雅な動作編♥

"静かにゆっくり"がイイ女の動作の基本。丁寧な動きを心掛けるとそれだけでもエレガント✧ ドアをバンと閉めたりドスドス歩くのは、ガサツな印象を与えるので気をつけて💧

ダンサー・RIRI直伝！ 女が際立つコートの脱ぎ方♥

ダンサー
(28歳／東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

クロークに上着を預けるとき、もたもたしているとオタついて見えるから、普段の脱ぎ着のときから練習しておくとスムーズ♪

1 コートを脱ぐときはボタンを下から外す♥

ギリギリまで見苦しくないシルエットをキープするために、脱ぐときはボタンを下から外すよ。着るときは上のボタンから留めるのがセオリー

2 両手で襟元を持って後ろにずらします♪

3 そのままストンと落として両肩を出す✧

ストン

コートを後ろにずらしたら、そのまま両肩からストンと落とすよ✧ 肩甲骨を少しだけ寄せるようにすると落としやすい★

4 両手を後ろに引いて袖をすっと抜くよ★

実際は3→4のプロセスは一瞬の動作。これがスムーズにできるようになれば◎。ゴージャス系のコートほど脱ぎ方が重要★

5 コートの裏地を見せないように持つ♪

バー店員・ユウキ直伝！ 物を渡すときは両手の法則♥

些細なことだけど片手で渡すより両手で渡すほうが丁寧で好印象。ぜひ試してみてください♥

右手に物を持ち、左手を下にそえて、ハイどうぞ♪

片手に収まるものであれば利き手に持って、もう片方の手をその下にそえるとやわらかく丁寧な印象に♥ 胸の高さくらいで渡すのがベター◎

美意識の伝道師・まゆさき直伝！ 美しい手のしぐさ♥

ヨガインストラクター
(30歳／東京都)
独身・子供なし
真優川咲さん

"指先をそろえる"ことを意識していると、手の動きがしなやかに柔らかく見えるからオススメ♥ 逆に指と指の間が開いていると男っぽく見えちゃう💧

小指の法則

ガンッと音を立てないガサツ防止の術♪

コップやグラス、小物を置くとき小指から先にテーブルに着くようにすると、音を立てずに置けるよ。動作がガサツだなと思っている人ほどチャレンジしてみて♥

キツネの手の法則

影絵のキツネの形を作ってつまむだけ♪

中指と薬指をそろえて物を取るとたちまち手元がエレガント。ハンカチ、スマホ、書類、軽く手に持てるものは何でもキツネの手で。ワイングラスを持つときも✧

＼私たちもやってみた♥／

バー店員
(28歳／東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

すごく簡単でかわいく見える♥ "キツネの手"でいろんな物を持ってみたい♥

芸能プロダクション運営
(30歳／千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

物を取るとき、何の気なしにガッとつかんでいたけどこれからは気をつけたい

アウディオーナー・かすみ直伝！ ゴージャスな車の乗り方♥

ミシップランニング代表取締役(29歳／東京都)
婚約中・子供なし
金本かすみさん

ポイントは"頭から乗らない"ことと"膝をそろえて乗り降りする"こと。運転席も助手席も、タクシーに乗るときも動きは一緒だよ♥

1 おしりから入って膝はそろえる

頭から入るとおしりを突き出す格好になるから不格好。おしりから入ってまず座るよ♥

2 膝をそろえたままくるっと車内へ♪

上半身を正面気味に、腰の回転を使って両足を車内へ。降りるときはこの手順の逆で♪

NG おしりを突き出して頭っから乗りこむ💧

NG よっこらしょっと片足ずつ降りる💧

新地の蝶・まなか直伝！ めっちゃ愛らしく見えるリアクション♥

お店の接客だったら、膝に肘をつく"前のめりの術"もあるんやけど、一般的には下の流れで十分だと思う

顔を少しだけ傾けて角度をつけて話す♥

NGみたいに直立で対面するとアラが目立つから避けたいところ。致し方ないときは首を少し傾けるとごまかせるよ★

感心するときは両手を合わせる♥

好感度が上がる合掌ポーズ。写真のように手を斜めにすると親しみやすい印象。胸の真ん中で合わせると清楚で可憐な印象✧

NG 真正面から直立で向き合う💧

＼私も気をつけてる！／

相手の立場が上の場合、体を傾けたりして目線が下になるように気をつけます

接客業
(28歳／東京都)
バツイチ独身・子供なし
神咲愛莉奈さん♥

お姉さんは見た!! アラサー イタしぐさ💧 ～このブリッコはキツイぞ編～

ブリッコは何歳まで許されるのか？ そろそろ通用しなくなってきているかも！

「内股歩きがかわいいと思ってる人」とか言ってコレ私のこと 今はやらない(ユウキ)

くね くね

アヒル口で上目遣い。男性ウケは良いのかもわからないけど、ゾワゾワしちゃいます💧(あい)

やだやだ♥

アラサーで「わかんなーい」って答えはダメでしょ。ブリッコを通り越して不安しかない💧(MERI)

MERI わかんなーい

いやもうこれはウザッて感じ。公衆の面前でやられると見てるほうがキツイわ💧(まなか)

ねえ ねえ ねえ ねえ

食べ物でもお酒でもなんでもかんでも両手でちまっと持つ。大人の女性がやるのってどうなの？(かすみ)

おいし♥

「やっちゃった、てへ」みたいな。舌をペロっと出す。年齢関係なく二次元の世界でしか許されない(咲)

てへぺろ

ジェスチャーが大きくてキャピキャピ気味な自分！ そろそろ壇蜜さん的な動作を取り入れたい♥(綾香)

えー マジでー うそー

ほっぺふくらまし。カップルが家の中でやってる分にはいいけど(RIRI)

おこだぞ ぷんぷん

食事の際の一口分はこのぐらい♪

スープを飲むときはスプーンを縦に♥

イベントコンパニオン
(31歳／東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

知っているようで意外と知らない基本マナー！

食事の作法編♥

食事の際、最も嫌われるのは食べるときの"音立て"。一口分を少量にして口を閉じて咀嚼（そしゃく）すれば音は出なくなるよ😺 お互い、気持ちよく食事ができる配慮が大切♥

TOKYO NADESHIKO
ブロガー（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

イタリアンで働いていたMERI直伝！

正しいパスタの食べ方♥

日本だからそんなに気にする必要はないけど、できるようになっておくとちょっとかっこいいので紹介するね！

一口分ずつお皿のフチで巻きつける

なるべく完全に巻きつけて口に運ぶ

NG スプーンに乗せて口まで運ぶ💧

NG 一口分が大量！巻きも取れてる

パスタはフォークのみで食べるのが粋。スープパスタはスプーンを使うけど、スプーンの中でスープとパスタを一緒にして食べるのではなく、それぞれ別に♥

マナー講師の母を持つ沙世直伝！

基本の食事姿勢♥

美人の食べ方が汚かったり箸の持ち方が変だったりすると、普通の人以上の破壊力があるからキレイな人ほど食事の作法に要注意！

お茶碗やお椀を持つときは当然として、パスタ、サラダ、そば、お弁当、どんな料理でも左手は器にそえるのが基本姿勢✧

背筋をピンと伸ばして左手は器にそえます♥

NG 両手を使わず片手だけで食べる💧

NG 肘をついての"ながら食べ"

＼私も気をつけてる！／

専属モデル(32歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

肘をつかない、携帯を机に置かない、口に物を入れてしゃべらないなど、子供たちのお手本になるように気をつけています😺

料理上手な早紀直伝！

飲み会での料理の取り分け方♥

周りを押しのけてまではやらないけどね😊 近くの人には、「苦手なものありますか？」とさらっと聞きながら取り分けてるよ😺

専属モデル
(31歳／東京都)
既婚・子供なし
加賀美 早紀

盛り付けを小皿に再現するだけだから簡単。お箸の反対側で取り分ける人がいるけど、持ち手を食べ物につけるのは不潔な行為。気をつけて😺

大皿のスモール版を取り皿の上に再現♥

お箸の反対側を使って取り分けるのはNG！

ところでお箸は正しく持てていますか?

＼お箸の持ち方直しました！／

23歳のときに鉛筆持ちを矯正。正しい持ち方以外では食事しないようにしたよ！（MERI）

恥ずかしながら今まさに直し中😊 なかなか難しいけど根気よくがんばってる★（RIRI）

これが正しい持ち方

下の箸は固定されていて動かすのは上の箸だけ！

下の箸は親指のつけ根に置き薬指をそえて固定。上の箸は人差し指と中指で上下に動かして親指はそえる程度。今からでもがんばれば直せるよ✧

うっかりやってない?

お箸使いのタブーCHECK!!

ねぶり箸 箸を口に入れ放しは品のない行為だよ💧

ちぎり箸 両手にお箸を持ってお皿の上で解体作業💧

刺し箸 原始人レベルの行動 刺して食べちゃダメ💧 ブスッ

すくい箸 つかみにくいものをお箸に乗せて運ぶ💧

寄せ箸 お箸を使って器を手元に引き寄せる💧 ズズ〜

今ゴロ寝しながら読んでいませんか？ 美人道は家の中から始まっていますよ♪

盛れてるポーズ今昔♥

アラサー イタ写メ💧

〜こんな時代もありました編〜

若い頃ならかわいいけど年齢を考えるとアウトなもの、時代を感じさせるもの、イタタな写メをそれぞれ自己申告!!

当時としてもかなりギリギリだった22歳当時のeggポーズ😊（ユウキ）

楽しさを全身で表したいときこうなってました★今は正面気味に穏やかに撮ることが多いかも♥

今

かわいいものと一緒に写ることでかわいい相乗効果を狙う（絵里奈）

こうしてみるとぬいぐるみがユルイ（笑）。今は自然なポージングにこだわるようになった気がする♥

今

去年くらいまで虫歯ポーズが定番♥今やるとちょい古めな印象（あい）

去年とか猫も杓子も虫歯ポーズだったけど近頃は見ないよね。最近はノーポーズでちょいキメ顔😊

今

超上からアングルのアヒル口！（MERI）

写メは4年前かな。今はキメ過ぎず自然に微笑んで大人の余裕を感じさせてます的な(笑)。

今

光で飛ばしてピース×ウィンク♥（RIRI）

イタイとまでは言わないけど最近やらない撮り方。今はさりげなく髪かきわけて小顔を狙う😊

今

2年前はアヒル口のぶんぶん顔（けいこ）

最近は目を見開いたり、甘い表情を作るのではなく自然に。"無理をしない"がキーワード😺

今

ピースの位置と角度に古さが匂い立つ（奈々）

相当昔の写メ。ピースの角度などでいつの時代かが自分でわかる(笑)。今は開き角度が普通に♥

今

イタイというか懐い！にゃんにゃん（みか）

ポーズも去ることながらJリーガーみたいなヘアバンドもいかがなものかと。今はごく普通♥

今

上から飛ばしまくって鼻を消す！（まなか）

この角度の視線外しも自分的に懐かしい😺 今は普通にカメラ目線×最新の加工技術に頼る✧

今

2016

1月号は読者参加型企画2本立て!!

姉agehaコスメ大賞&読者のプロフィール白書アンケート!!

毎年大人気、恒例になりつつある姉agehaコスメ大賞と読者プロフィール白書★　今年もみなさんのリアルな一票と貴重なご意見をぜひお寄せ下さい♪

応募方法

点線で切り取って、必要事項を記入してください♪　アンケート用紙を封筒に入れ82円切手を貼って、右の宛先まで送ってください★　なお、当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

※ご記入いただいた個人情報は、当選者への賞品の送付、企画への参考、今後のアンケート以来の目的にのみ使用させていただきます。

宛先　〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66　メディアス(株) 姉ageha編集部

締切　2016年10月31日(当日消印有効)

Part 1 コスメ大賞編

その1 メイクにまつわる質問21コ!!

Q1. お気に入りの**メイク下地**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q2. お気に入りの**コンシーラー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q3. お気に入りの**パウダーファンデ**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q4. お気に入りの**リキッドファンデ**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q5.お気に入りの**フェイスパウダー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q6. お気に入りの**ハイライト**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q7. お気に入りの**チーク**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q8. お気に入りの**アイシャドー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q9. お気に入りの**マスカラ**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q10. お気に入りの**ペンシルライナー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q11. お気に入りの**リキッドライナー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q12. お気に入りの**眉ペンシル**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q13. お気に入りの**眉マスカラ**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q14. お気に入りの**眉パウダー**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q15. お気に入りの**口紅**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q16. お気に入りの**グロス**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q17. お気に入りの**上つけま**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q18. お気に入りの**下つけま**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q19. 上記以外で**お気に入りコスメ**は?
商品名
ブランド名　品番・色

Q20. 2016年に**よくやったメイク**は?

Q21. **去年と変わったメイク箇所**は?

その2 スキンケアにまつわる質問20コ!!

Q22. お気に入りの**クレンジング**は?
商品名
ブランド名

Q23. お気に入りの**洗顔**は?
商品名
ブランド名

Q24. お気に入りの**化粧水**は?
商品名
ブランド名

Q25. お気に入りの**乳液**は?
商品名
ブランド名

Q26. お気に入りの**美容液**は?
商品名
ブランド名

Q27. お気に入りの**クリーム**は?
商品名
ブランド名

Q28. お気に入りの**シートマスク**は?
商品名
ブランド名

Q29. お気に入りの**角質ケア**は?
商品名
ブランド名

Q30. お気に入りの**アイクリーム**は?
商品名
ブランド名

Q31. お気に入りの**リップ美容液**は?
商品名
ブランド名

Q32. お気に入りの**シャンプー&コンディショナー**は?
商品名
ブランド名

Q33. お気に入りの**アウトバストリートメント**は?
商品名
ブランド名

Q34. お気に入りの**キープスプレー**は?
商品名
ブランド名

Q35. **たるみや小顔のためにしていること** or **アイテム**は?
していること
アイテム

Q36. **美白ケアのためにしていること** or **アイテム**は?
していること
アイテム

Q37. **美容のために摂取している食材** or **飲み物**は?
食材
飲み物

Q38. **クリニックで受けた施術**は?
施術名

Q39. **クリニックで受けてみたい施術**は?
施術名

Q40. **2016年に始めた美容法**は?

Q41. **2016年のスキンケアのマイブーム**は?

キリトリ

コスメ大賞は以上です!　裏側の読者プロフィール白書もお願いします♥

Part 2 プロフィール白書編

あなたのことについて質問58コ!!

Q42. あなたの身長・体重は？
身長　cm　体重　kg

Q43. あなたの結婚歴・離婚歴は？

Q44. 子供がいる人、男女何人？
息子　人　娘　人

Q45. 昔、日サロに通ってた？　YES ・ NO

Q46. 焼いてた人、後悔してる？　YES ・ NO

Q47. ヘアエクステをつけてる？　YES ・ NO

Q48. 夜職の経験はある？　YES ・ NO

Q49. 夜職やってた人、どこのエリア？

Q50. お出かけ前、ヘア&メイク時間は？
ヘア　分　メイク　分

Q51. 青春時代、自分の人生に影響を与えた人は？

Q52. 1カ月に自由に使えるお金はいくら？
円

Q53. 1カ月のコスメ代はいくら？
円

Q54. 1カ月の服代はいくら？
円

Q55. 1カ月の食費はいくら？
円

Q56. 1カ月の貯金額はいくら？
円

Q57. 総貯金額はいくら？
円

Q58. パートナーへのプレゼント代はいくら？
円

Q59. 既婚の人、人生で一番好きな人と結婚した？　YES ・ NO

Q60. 既婚の人、不倫経験はある？　YES ・ NO

Q61. 彼氏はいますか？　YES ・ NO

Q62. 結婚したい？　YES ・ NO

Q63. 何歳までに、結婚したい？
歳

Q64. どんな婚活してる？

Q65. 寝る時間、起きる時間は？
就寝　時　起床　時

Q66. 旅行、好きな行き先は？

Q67. サプリ、何飲んでる？

Q68. 今年買ったいちばん高い買い物は？　いくら？
何を？　値段　円

Q69. お風呂タイムは何分くらい？
分

Q70. ずっと好きな食べ物は？

Q71. 1カ月のケータイ代はいくら？
円

Q72. よく使うケータイの画像加工アプリは？

Q73. 画像加工アプリ以外で好きなアプリは？

Q74. SNOWでよく使うフィルターは何系？

Q75. ポケモンGOは？　やってる・やってた・やってない

Q76. お気に入りのポケモンは？

Q77. よく使うLINEのスタンプは？

Q78. 好きなミュージシャンは？

Q79. 好きなマンガは？

Q80. 二重の形は？
幅広二重・二重・奥二重・一重・その他

Q81. よくしてる髪の長さ・色は？
髪の長さ　髪の色

Q82. つけま派？まつエク派？　つけま・まつエク・その他

Q83. この顔になりたいって人は？

Q84. 好きな芸人は？

Q85. 今好きな男性芸能人は？

Q86. 今好きな女性芸能人は？

Q87. 今年いちばん印象に残ったニュースは？

Q88. 今年ヘビロテしたファッションアイテムは？

Q89.現在ダイエットはしてる？　YES ・ NO

Q90. どんなダイエットをしてる？

Q91. 最近買ったダイエットグッズは？

Q92. 気になるダイエット法は？

Q93. 目標は－○kg？
kg

Q94. ダイエットのモチベーションを保つ秘訣は？

Q95. いちばん効果を感じられたダイエット法は？

Q96.マイブームを教えて！

Q97. 最近感じる体のお悩みは？　例)オールがきつくなった

Q98. 最近感じる人生のお悩みは？

Q99. あなたにとって「姉ageha」とは？

フリガナ　年齢　歳　住所 □□□-□□□□

名前　ニックネーム

TEL　メールアドレス　LINE ID

職業(具体的に)　今、あなたは…？　既婚 ・ 未婚 ・ 婚約中 ・ 彼氏アリ ・ 彼氏ナシ　編集部からの電話取材　OK ・ NG

たくさんの質問にご回答いただきありがとうございました!!　これからも姉agehaをよろしくお願いします♥

キリトリ

cted ♥

The latest dress information ♪

STYLING_news selection
HAIR&MAKE_Asami Kumamoto
MODEL_Ayu,DJ aipuh,Miyu,Yui,Kyoka,Sana
DESING_Cloud Design Office
EDITOR&TEXT_Shino Aoyama

最新ドレスをご紹介します！メイクもドレスもいい女風に仕上げて、モテ女に磨きをかけよう♥

湘南平塚 ARENA
AYU

DJ
Maipuh

湘南平塚 Pasha
MIYU

幾何学パターン柄と胸元のレースで気分はまさに不思議の国。
オフショルと膝上丈で女らしさも見せよう。
オフショルダーフレアーミニドレス¥12,800／news

フラワーカラーのレースにコードレースをトリミング。
デコルテ周りをすっきり見せてくれるオフショルもポイント。
オフショルダーミニドレス¥7,900／news

バンテージタイプの素材とカップ切り替えがセクシー。
フィット感抜群で動きやすさも◎!
トップスとボトムをバラして普段使いにもオススメです。
バンテージトップス¥7,800、バンテージスカート¥9,800／news

※商品のお問い合わせ先は全て、news selection (http://news-selection.com/)まで

To women to be respe

いつもより少しだけドレスアップしてお出かけ！結婚式の二次会やシーズンごとのパーティーなどでも大活躍の

湘南藤沢 RICH

YUI

湘南平塚 X

KYOKA

Singer

SANA

スカートのフェイクポケットがカジュアル感をアピール！
ちらりと見せるウエストラインで女度をあげて。
レース切り替えセパレートミニドレス¥19,800／news

いい女が着こなすこなれ感たっぷりのセクシーライン。
肌見せをしっかりして男たちの目線を釘付けに。
コードレースアレンジプリントバンテージミニドレス¥19,800／news

女の格をあげる透け感でヌーディーな美脚ラインを演出。
美しさを追求するときは、ここまで攻めてみるのもアリ！
コードレースアレンジロングドレス¥29,800／news

to be respected

by news sellection

バンテージ素材は、体のラインにしっかりと沿ってくれるので体型カバーにも役立ちます。

サイドの淡いピンクの切り替えで、脚長効果と柔らかな女性らしさを演出してくれる。

バンテージの素材を活かしたシンプルデザインのドレス。
デコルテの肌見せでつい触れたくなる女に。
バンテージミニドレス¥17,000／news

首〜デコルテの美しさを一際輝かせる胸元デザイン。上品な大人の品格を見せつけよう。

胸元のカップ切り替えで女性らしさをグッと上げる!
ロング丈から見せるスリットラインで脚長効果
ビスチェタイプセパレートバンテージドレス¥21,800 ／news

海外セレブにも人気の背中に大きくアキのあるデザイン。
背中でみせる女性らしさは、いい女は必ず取り入れてるはず!
カットアウトニーレングスペンシルタイトドレス¥19,800／news

To women styling

二の腕部分が気になる!という人は、ヘルシーなレースで隠してエレガンススタイルに仕上げよう。

オールレースで柔らかな雰囲気を醸し出す。
胸元と肩周りの肌見せは、大人レディの仕上げポイント。
フリルベアレースミディドレス¥19,800／news

胸元から手首まで伸びるレースが
上品さを匂わせる。ひざ下のレースが
マーメイドタイプで愛らしい。
ドロップショルダーマーメイドロングドレス
¥24,800／news

腕まで広がるレースがお姫様気分をぐっと上げる。休日の午後に、ひっそりと出かけて普段は見せない姿を見せてみるのもアリ。

黒のパイピングをアクセントに
ヴィヴィッドオレンジで鮮やかに決める!
ハイウエスト切り替え ダーツアレンジニーレングスペンシルタイトドレス¥19,800／news

デコルテと胸元のアキはさりげなく見せつつ、ベルトで引き締めてウエストマーク。

肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか?

新感覚のエイジングケア化粧水 イクスピュア フラレンシアローションで 透明感あふれるうる肌に

イクスピュア フラレンシアローションとは?

注目の美肌成分フラーレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキスが乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。

しっとりツヤめくうる肌で
恋も女の人生も
もうひと花、咲かせましょ!

使い方

1～2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。

EXPURE
FULLERRENCIA
LOTION

イクスピュア フラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)

お問い合わせ

株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

下田美咲のもういっちょ！女子力道場 第5回

歳を重ねるほどにこじらせがちな色恋のギモンに回答＆考察！

迷わず狩れよ、狩ればわかるさ！

～ヤリマンちゃんとヤラれマンちゃん♥～

10代の頃のように「好き」か「嫌い」かだけで割り切れなくなってくるのが大人の恋愛 とはいえ歳や体裁を気にして守りに入るより、ストレートに攻めまくったほうが絶対お得✧ ヤリマンレッテルなんて恐れずに、ガンガン行こうぜ！

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A

Q. SEXの相性って何で決まると思いますか？

A. イチャイチャしたい量とタイミングが合うかどうか

そこが合わないと「何でこんなときに触ってくるの？」ってちぐはぐな感じになっちゃうと思う。あと、エロいと思うパフォーマンスの好みが近いコトも大事。エロいとキモいは紙一重だから、味覚が合うみたいなレベルだよね。声のトーンとか言動とかエロいポイントがわかってると、お互いの気持ちが盛り上がりやすいし行為に没頭しやすい。相手に合わせるんじゃなくて自分からもしたいと思える分、回数も増えるはず♥

Q. 歳の差とテクニック問題の間で揺れています。これまでの経験上、年上のほうがうまい人が多い気がするけど、最近は年下のかわいさも捨てがたいんです。

A. SEXが上手いか下手かはハタチ以降は変わらないと思う

年齢や歳の差じゃないと思う。ハタチですっごくうまいコは何歳になってもうまいだろうし、30歳超えても普通な人は普通のまま。目安としてはハタチくらいで完成してる気がする。SEXに限った話じゃないけど、大事なのは才能と探求心✧ どんくらい勉強してるかとか、相手の好みを探る気遣い力にもよるし。あとは身体の使い方がうまいとか。身体能力の高さはテクに生きると思う★

Q. SEX＝恋愛のすべてと思ってしまうのは考えすぎですか？

A. 全然！だって恋人同士でしかしないことだし

そこだけが恋愛のポジション、というか他は友情でもひとりでも賄える気がするし。だからこそ恋人選びはそこを重視すべきだと思う。そこが微妙だと、「お前何役だよ？」って感じだしね（笑）。そこで選ぶなら、なるべく早めにヤッて上手いか下手か見極めた方がいい。ただ、10代の頃と比べるとヤッたくらいじゃ何も伝わらないし、つき合うとかの関係性も絶対とは言えない。SEXも大事だけど、それ以上に純愛を貫く関係を築く努力も忘れないで！

Q. 三十路が近づいて結婚を意識し出したら、恋愛やSEXに対して慎重になってしまいました。時間をムダにしたくないし、今更ムダ打ちもしたくなくて…。

A. 結婚を焦る人こそ攻めてナンボ！ヤリマンレッテルを恐れる必要はない

「絶対に結婚までいきそう」って人だけを慎重に選んでるほうが時間がかかると思う。周りを見てると大体の人が「まさかこいつと！」って相手と結婚してる。その「まさか！」のチャンスを逃さないためにもハードルをめっちゃ下げて、どんどんつき合ってどんどんヤッていくべき！ どんだけヤリマンと言われても選ばれるコは選ばれてるわけだから、肩書きは関係ない！ 逆に「ヤリマンだからちゃんと囲っておこう」と婚期が早まる展開もあるから、悪いもんじゃないと思うよ

Q. ホレた相手が絶食系でした…。いくら誘っても無反応なので、次に行こうと思うのですがモヤモヤが晴れません。あれって一体なんなんでしょう？

A. SEXしたいと思うほど好きになれた相手がいないだけ

つまんないヤツ！…と思いがちだけど、そこまで好きになれた相手がいないだけなんじゃないかな？ だって、男の人って恋が芽生えると、四六時中そういうことしますって体勢になるから。相手のことが好きで、その相手も悦んでるからこそイチャイチャすることがもっと好きになるわけで。どうでもいい相手とのSEXを避けたくなるのは男も女も一緒！

Q. パートナーからの要望にはどのくらい応えるべき？

A. 自分が応えなかったらその要望どこ行くの？

例えるなら家庭料理が好きなのに、家じゃ食べられないみたいな。提供できるのは自分しかいないのに断るわけだから、最悪浮気されても仕方ないよね。長く一緒にいたいなら自分がそれを請け負わないと。「今ひらめきました」みたいな要望は断っていいけど、逆に何回も言ってくることは本当にやりたいんだろうから勇気を出したほうがいいとは思う。ただ痛くないようにとか、イヤにならない程度にね！

Q. イマカレのことは好きだけど、ぶっちゃけSEXが苦手です。マグロでも平気なもの？

A. マグロでも平気だけどできれば反応してあげて

SEX時のコミュニケーションとして大事なのはリクエストがあったときに応えるということと、相手がしてくれたことにちゃんとリアクションすることだと思う。といっても、マグロが原因でフラれるってことはまずないから安心して。もし急にフラれたとしても、理由はSEXと別のところにあるはずだから！

美咲コラム

意志のない“ヤラれマン”は“ヤリマンより”相当厄介！

ヤリマンは自分がヤリたくてヤッてる人で、ヤラれマンは流されてヤラれちゃう人。両者を比較したときに厄介なのが“ヤラれ系”の人たち。なぜならそのSEXには自分の意志がないから。相手をちゃんと選んでないだけに、変なのと変なことになったりしちゃう。事故とか突発的なものが多かったり、ややこしい相手との浮気にも走りやすい。これは女子に限らず、男性にもそのまま言えること。ヤリチンの彼氏はセーフだけど、ヤラれチンは要注意!! ヤラれ系の人たちは基本的に「NO」と言えない性格。それだけに空気が読めてやさしいからモテるんだよね。人の気持ちを思いやれるから、夢も叶えてる人が多いし。もし結婚相手がヤラれチンだった場合、厄介な女と事故始まりの不倫に発展…なんて展開も危ぶまれるから気をつけて！（笑）。

チャンスはじっと待つよりも自分から作った方が高打率！

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、バーのプロデューサー、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」
♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥
♥https://cakes.mu/series/3686

Rich or Die

SHOP LIST

PATZ 東京都町田市原町田6-6-14 JORNA2階 ……TEL:04-2727-1042
MINAX新宿アルタ店 東京都新宿区新宿3-24-3 新宿アルタ3階 ……TEL:03-3341-4604
MINAX上野ABAB店 東京都台東区上野4-8-4 上野ABAB2階 ……TEL:03-5818-0679
NUDIST 東京都立川市曙町2-11-2 フロム中武2階 ……TEL:04-2595-7807
Brats函館店 北海道函館市美原1-7-1 2階 ……TEL:01-3862-1110
Brats旭川店 北海道旭川市春光6区1条8-1-65 1階 ……TEL:01-6659-0711
Brats帯広店 北海道帯広市西4条南12-3 2階 ……TEL:01-5520-2277
Brats西帯広店 北海道帯広市西21条南4-1 1階 ……TEL:01-5558-5611
Brats苫小牧店 北海道苫小牧市木場町1-6-1 2階 ……TEL:01-4438-0200
Brats小樽店 北海道小樽市稲穂2-20-1 2階 ……TEL:01-3421-1616
Brats五所川原店 青森県五所川原市大字唐笠柳字藤巻517-1 エルム2階 ……TEL:01-7333-6061
Brats秋田店 秋田県秋田市旭北錦町4-58 1階 ……TEL:01-8883-3355
Brats山形店 山形県山形市七日町2-7-43 虹の街1階 ……TEL:023-615-4610
パンプキン 福島県郡山市西ノ内2-11-40 イトーヨーカ堂2階 ……TEL:02-4939-8081
Bratsいわき店 福島県いわき市中央台飯野4-1 1階 ……TEL:02-4646-2600
DUET 山梨県中巨摩郡昭和町西条1695-5 ……TEL:05-5215-0129
Brats金沢店 石川県金沢市西泉4-11 1階 ……TEL:07-6241-4770
Brats勝田店 茨城県ひたちなか市石川町1-1 2階 ……TEL:02-9354-6240
Brats上水戸店 茨城県水戸市上水戸2-9-1 2階 ……TEL:02-9254-5841
アクティブ 神栖店 茨城県神栖市平泉東1-64-99 三芳ビル1階 ……TEL:02-9993-9318
Brats成東店 千葉県山武市成東1808-1 1階 ……TEL:04-7580-1090
アクティブ 成田本店 千葉県成田市並木町219-89 ……TEL:04-7623-6509
アクティブ 成東店 千葉県山武市姫島174 ……TEL:04-7577-8098
ドレス パーティ 埼玉県児玉郡上里町大字金久保字運山359-1 イオンタウン上里2階 ……TEL:04-9571-9393
Brats蓮田店 埼玉県蓮田市東4-5-13 2階 ……TEL:04-8765-0550
マック大宮店 埼玉県さいたま市大宮区宮町1-2 ……TEL:04-8641-8591
ドレスショップ One-piece 神奈川県横浜市中区港町5-24-2 マリナード地下街B-5 ……TEL:04-5651-3255
Brats浜松店 静岡県浜松市南区東若林町11-1 1階 ……TEL:05-3444-0180
Brats岸和田店 大阪府岸和田市春木若松町21-1 ラパーク岸和田1階 ……TEL:07-2422-1210

http://www.richordie.jp

リッチオアダイ

姉agehaはiPhone、iPad、Android端末でも読めます!!

定期購読すると紙よりおトク!!

6冊（12カ月）	3冊（6カ月）	1冊（2カ月）
4,000円	2,000円	720円

1冊667円!!

iOS版ご購入&試し読みはコチラから！

※このアプリはiOS7.1以降のiPhone、iPad、iPod touchに対応しています。

Android版も!!

♥コース は2種類！

コチラも紙よりおトク!!

6冊（12カ月）	3冊（6カ月）
4,000円	2,000円

♥ダウンロード方法

①Google Playで「姉ageha」を検索。無料アプリをダウンロードします。

②3冊または6冊、どちらかの販売コースを選んで購入手続きをします。

③雑誌の中身をダウンロードして完了。好きなページを読めます♥

♥対応端末

Xperia A SO-04E（Android OS 4.1）、Galaxy S3 SC-06D（Android OS 4.2）、Nexus7（Android OS 4.3）、Xperia Z1 SO-01F（Android OS 4.4）、Nexus9（Android OS 5.0）、Xperia Z2 Tablet SGP512（Android OS 5.1）

拡大して読めるので細かいところも大丈夫♥

小さい画面で読みづらそう…と思うかもしれませんが、そこは心配ありません！　ズームすれば細かいところもくっきりはっきり見えるので、メイクプロセスのニュアンス、アイテムなどもしっかり確認できます♪

※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部ご応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめご確認の上、ご購入ください。定期購読は自動更新となっています。

1年間の定期購読をご購入いただくと今ならシャンパンパック「オクシェル」サンプル(2本セット)を全員にプレゼント!!

<お申込み方法>

iTunes StoreまたはGoogle Playにて姉ageha電子版をご購入いただき、姉ageha編集部より送られてくるプッシュ通知に記載のある「購読プレゼント応募フォーム」宛にお名前、住所、電話番号をメールで送ってください。その際、6冊（12カ月）購入のレシート画像またはスクショを一緒に添付してください。頂いた住所宛にプレゼントを送付いたします。**締切／2017年3月31日(金)購入分まで**

※プッシュ通知を必ずONにしてください。購入履歴の確認に1カ月程度要します。その後の配送となります。

♥iOS版購入方法♥

基本的なダウンロードの仕方は、他のゲームなどのアプリと一緒でApp Storeから行います♪　無料で目次が確認できて試し読みもできるので、ぜひアクセスしてみてください♥

1 App Storeで「姉ageha」をダウンロード♥

左上のQRコードにアクセスするか、App Storeで「姉ageha」を検索。一度、アプリをダウンロード！(この時点でお金はかかりません)

2 中身を確認したい方は「試し読み」へ！

「定期購読」か「試し読み」かを選べるので、どちらかを選択します♪　「試し読み」では一部コンテンツを無料で見られます♥

3 コースを選んで購入手続きをします♪

1冊か、定期の3冊・6冊コースがあるので、どれにするか選んで購入手続きをします。まとめ買いするとおトクになっています♡

4 雑誌の中身をダウンロードします★

購入手続きが済むと、全部がダウンロードできるように。データが少し重いので、Wi-Fi環境でダウンロードするのがベター！

5 好きなページを読めるように!!

ダウンロードが済むと、いつでもどこでも好きなページが読める♥　目次からページに飛んだり、しおり機能もあって便利です★

PRESENT

肌や髪の乾燥が気になる季節も高保湿の美容アイテムがあれば無敵😋 服とメイクを衣替えして気分もアゲ✧ 巻末ハガキかwebで欲しい番号を記入して応募してね♪ P150にネイルチップのプレゼントもあるからチェック★

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) [No.4]

応募はコチラから❤

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪ 巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2016年12月6日（火）必着

《個人情報の取り扱いについて》
プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

PRESENT 1 プチールより まゆティント❤

セットで1名様

最大120時間も落ちない時短まゆアイテム✧

塗って剥がすだけでまゆげが消えなくなるまゆティント❤ 寝起きでもシャワーを浴びてもしっかり残るよ😋 ダークブラウンとライトブラウンの2色セット★

グリッターイノベーション ☎027-395-42610
http://glitter-inn.jp/

PRESENT 2 visée AVANTより リップティント&シングルアイカラー❤

セットで各1名様

001 002 003 004

011 015 017 018

グラマラスなメイクで秋っぽさをプラス✧

ひと塗りでもしっかり発色する上質な使い心地のアイカラーと、ベタつかないなめらかなオイルでぷっくりリップが演出できるリップティントのセット♪ 組み合わせは編集部に任せてね😋

コーセー ☎0120-526-311
www.visse.jp

PRESENT 3 LUX ルミニークより シャンプー&トリートメント❤

セットで1名様

大人気ヘアケアブランドから冬期限定で登場！

美しい雪がモチーフとなった「ウィンタードリーム」は保湿成分が入っていて、冬の乾燥から髪を守ってくれるよ✧ ホワイトフローラルの香りも癒される♪

ユニリーバ お客様相談室 ☎0120-500-513
http://www.lux.co.jp

PRESENT 4 DaTuRaより ムートンコート❤

1名様

どんなコーデにも合わせやすい使える1着😋

内側は全面上質なフェイクファーで覆われたかわいさも暖かさも抜群のコートだよ♪ 今冬ヘビロテ間違いなし★ P38で紹介されているコーデも参考にしてね😋

DaTuRa ルミネエスト新宿店 ☎03-6380-4792
http://www.datura-web.jp

PRESENT 5 サボリーノより フェイスマスク❤

3名様

目ざまシートから冬に嬉しい高保湿タイプ登場★

寝起き肌にそのまま貼るだけで洗顔、スキンケア、保湿下地になる便利すぎるオールインワンマスクの新作😋 汚れや角質を落としつつ、高保湿でしっかり潤うよ✧

BCLお客様相談室 ☎0120-303-820
www.bcl-company.jp

PRESENT 6 KO・GA・OH！より CCジェル&パウダー❤

セットで各3名様

ライトオークルグロッシーピンク

ナチュラルオークル

新発売のパウダーは立体感もカバー力も抜群✧

CCジェルは3D復元ポリマーと美容液成分入り、CCフェイスパウダーはつや出しパウダーとキメ補正パウダー入り❤ 自然な透明感のある肌が完成するよ😋 好きな色を選んでね♪

ウテナ お客様相談室 ☎120-305-411
http://www.utena.co.jp/kogaoh/

PRESENT 7 マリコールより バストクリーム❤

2名様

フランスエステNO.1ブランドの塗る豊胸クリーム✧

バスト～デコルテに塗るだけのバストクリームが登場♪ 使った人の8割がバストにハリが出たと答えたほど効き目抜群✧ 自宅でハリのあるバストをゲットして❤

マリコール ☎03-5469-0056
http://www.marycohr.co.jp

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。(コピー、折り曲げ可)
〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」
編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★(上は年齢制限なし)

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前　(　歳)　電話番号

住所　職業(職種を詳しく)

生年月日　年　月　日　メールアドレス　趣味・特技

整形モニター　OK・NG　メスを使う施術　OK・NG　注射などのプチ整形　OK・NG

自己PR

旬なニュースやトピックをもれなくキャッチ★

INFORMATION

自分磨き情報をたくさんゲットしてイベントの多い年末までに自分をアップデート♥ 今回はハロウィンイベントやコスメ、美容情報など盛りだくさん

01

みんな待ってた!! DaTuRaのiQOS シール発売

大人気DaTuRaからついにiQOS Gizmobiesが登場♪ DaTuRaらしいローズ柄5タイプで、シンプルなiQOSが貼るだけで華やかになるよ ドン・キホーテ（一部店舗を除く）限定販売で濃いめピンクのローズ柄デザインも♪

問DaTuRa ルミネエスト新宿店
☎03-6380-4792 http://www.datura-web.jp

02

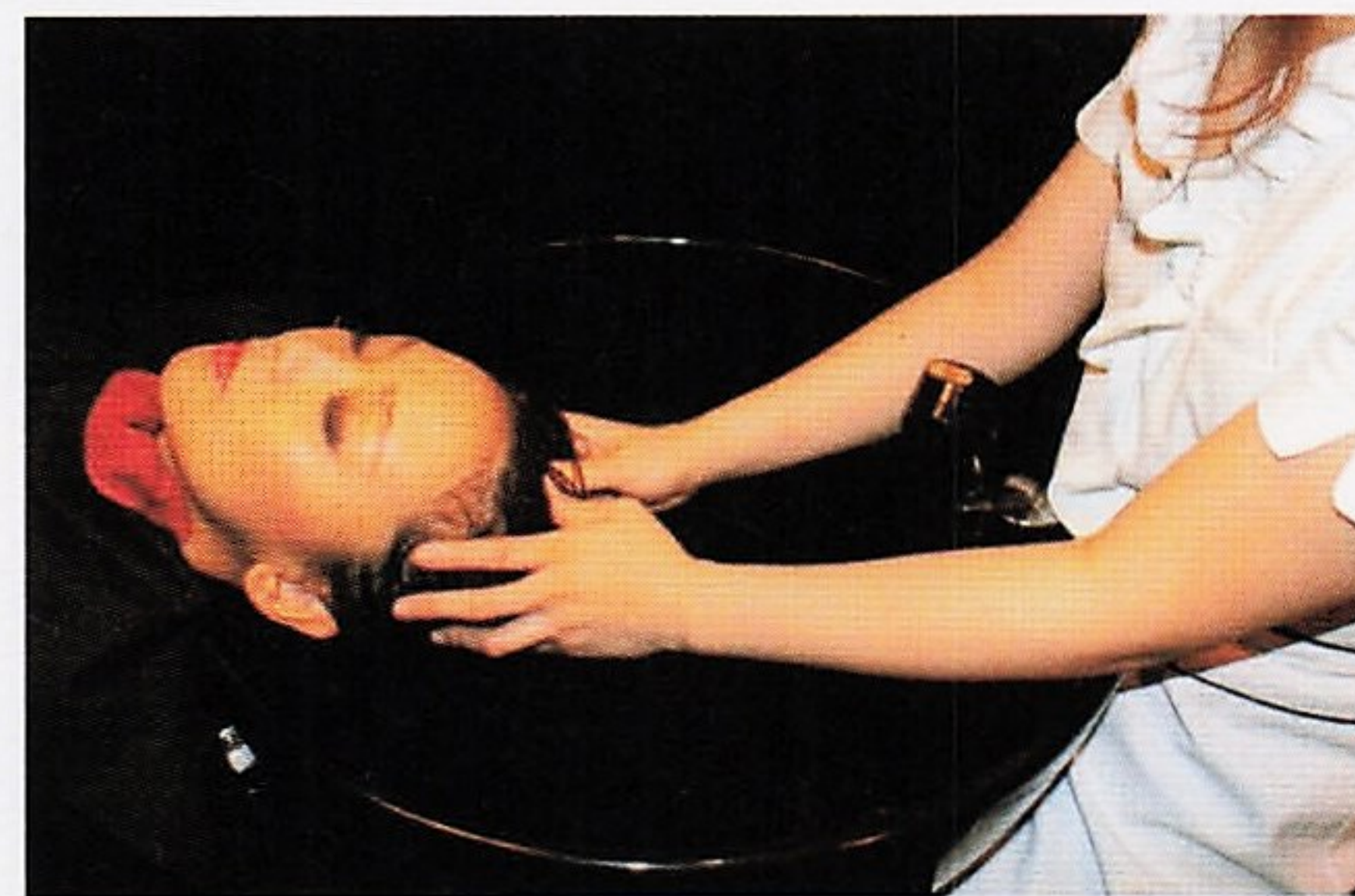
Tokyo Girls Bang Halloween
SUPPORTED BY RESEXXY

女の子のための ガールズハロウィンイベント♪

「Tokyo Girls Bang Halloween supported by RESEXXY」が10月29日15時～20時、ダイバーシティ東京 H.L.N.A SKYGARDEN / SKATE PARKで開催★ チケットはiFLYERで発売中。前売り3,000円、当日4,000円。詳細はP24を見てね♪

問Tokyo Girls Bang Halloween実行委員会
☎03-5791-1798 https://iflyer.tv/jp/

03

睡眠の悩みは、IYASHIANで大人気の安眠スパで解消

エステ&マッサージIYASHIANで人気の安眠スパは、不眠のお悩みに効果絶大♪ 不眠や髪、頭皮のことでお悩みなら是非IYASHIANに相談してね★ 福岡県大野城市白木原5-6-12 フェニックス福岡南1F

問Beauty&Relax IYASHIAN
☎092-593-1715 http://www.beauty-iyashian.com/

04

ハネラインを狙い撃ちできるアイライナー11月1日(火)に新登場！

簡単にアイラインが引けるテンプレート付ライナー『ラブコーション リキッドアイライナー』が登場★ お湯で落ちるのに耐水性と速乾性に優れているから、消えやすい目尻もにじまずキレイに描けるよ♪

問ナリスアップ コスメティックス お客様相談窓口
0120-32-4600 http://www.narisup.com

05

美しさを格上げ♥ スキンピール専用ローションがリニューアル

代謝を高めて美肌を作る人気の「タカミスキンピール」と同時に使うと効果抜群の「タカミローション」が進化して新登場★ 「肌の状態」や「肌の悩み」によって2タイプから選べるのも嬉しい

問タカミ
0120-291-714 http://www.takami-labo.com

06

驚異の粘着力と美盛シリコンブラのお買い得SETが出たよ♥

ドレスにも胸元の開いた服にも使えるシリコンブラはまとめ買いがおトク★ Rich or Dieなら買えば買うほど安くなる 1箱1セット750円・2箱セット1,300円・3箱セット1,500円（税込）になるよ♥

問Rich or Die
☎03-6661-0076 http://richordie.jp/

07

洗顔いらずのサボリーノ朝用マスクから高保湿タイプが限定発売！

洗顔&スキンケア、さらに下地効果もあるサボリーノの目ざまシートから、乾燥が気になる季節にぴったりなミックスベリーの香りの高保湿タイプが登場♪ むくみを軽減しながら1日中潤いが続くよ

問BCLお客様相談室
0120-303-820 www.bcl-company.jp

08

全国にお届けできるキュートなリラックマ電報♥

2,250円（税込）

電報サービス「e-denpo」からリラックマ電報が登場 中面に描かれたリラックマとコリラックマの部分には切り込みが入ってて、フォトフレームとしても使えるよ♪ 気軽に電報を送っちゃおう♥

問KSGインターナショナル
☎06-4796-0304 https://www.e-denpo.net/

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール♥ vol.11

姉的 power push artist

BANG

2016.7.30　大阪・ヤンマースタジアム長居

BIGBANG 10 THE CONCERT : 0. TO. 10 IN JAPAN

Live REPORT

韓国デビューから10周年を数え、爆発的な人気のBIGBANG。3日間で約16万5000人を動員した大阪・ヤンマースタジアム長居でのライブをレポート★

REPORT_Ayano Hoshino

「今日は10周年やから、10倍楽しもうぜー!!」（V・I）

7月30日、大阪・ヤンマースタジアム長居にて初の単独スタジアムライブ『BIGBANG 10 THE CONCERT : 0. TO.10 IN JAPAN』が行われていた。当初は2日間の予定だったが、応募が殺到したことで急きょ追加公演が決定。29日～31日にかけて開催された本ライブには、彼らの10周年を祝うべく延べ約16万5000人のファンが集結した。

スタジアム上空を覆っていた雨雲が姿を消し、会場が青空に包まれる中、ステージ最上段からBIGBANGのメンバーが登場。「大阪Ready!」（G-DRAGON）「10周年 応援ありがとう!」（V・I）とそれぞれが思いを放ち、2009年にリリースされた日本メジャーデビュー曲「MY HEAVEN」からライブはスタート。

トロッコに乗り込み、スタジアムの上段までビッシリ埋め尽くされた観客を満面の笑みで見渡し、10周年の感謝を込めてファンとのコミュニケーションを楽しむ5人。そして、アリーナ最後尾に設置されたステージにたどり着くと、「WE LIKE 2 PARTY」を披露した。続けて「HANDS UP」と新旧のパーティーチューンでさらに会場の温度を上昇させ、再びトロッコに乗ってメインステージへ。「みんな手を挙げろ! Make some noise―」と炎が燃え盛る中、5万5000人を煽るG-DRAGON。これまで予測不能な演出で観客を驚かせてきたBIGBANGだが、「行くぞー!」と叫んだ瞬間、ステージの高さを超えるウォーターキャノンが吹き上がる。その膨大な水量にステージ前方のファンはびしょ濡れに。まさに真夏の野外スタジアムならではの演出が飛び出した。5人それぞれがこの日の意気込みを口にし、恒例の「Are you ready~say,na na na~」のコール＆レスポンスから「BAD BOY」「LOSER」とミドルチューンを立て続けに歌い上げ、会場に心地よい風がもたらされた。

SOLとD-LITEを座長とするBIGBANG劇団（!?）のコント、V・Iいじりを挟み、「日本デビューの頃に戻っていきましょう!」とのV・Iの掛け声で、日本2ndシングルの「ガラガラGO!!」へ。息の合ったキレのあるダンスで当時と変わらない瑞々しさを感じさせると、5人はステージ中央に集まり、「僕たちがBIGBANGだ!」といわんばかりのポーズを決めた。

5人の個性あふれるソロステージで会場を虜に

ライブはソロ・ユニットステージセクションに突入し、トップバッターを飾ったのはV・Iだった。バラエティータレントとして日本のお茶の間でも人気だが、ソロコーナーでは一変してクールなパフォーマンスで男らしさを見せ、「STRONG BABY」では女性ダンサーとの濃厚な絡みを魅せ、場内に悲鳴が響き渡った。

続いて全身紫色のスーツをまとったD-LITEが両手を広げて登場し、腕についたフリンジ袖をなびかせながらソロ曲「WINGS」を力強く熱唱。「ナルバキスン（Look at me, Gwisun）」ではおなじみの胸筋動かしも、今回は映像とリンクさせてスケールアップ! カラフルなテープが宙を舞う中、ジャケットをはだけさせ、心臓音に合わせて胸筋をさらに激しく振動させて、セクシーな表情をのぞかせた。

またこの日のスペシャルとして、いきものがかりの「じょいふる」をD-LITEとV・Iの2人で披露。おなじみのコール＆レスポンスタイムでは、左のD-LITEチームと右のV・Iチームに分かれての声出し合戦が繰り広げられた。

ステージが赤いライトに染まると、深紅の

PROFILE♥

韓国の5人組グループ。楽曲制作からライブプロデュースまで自らの手で行っている。"ハイ"と"ロー"2つのラップ、柔らかい3つの歌声が絶妙に絡み合い、唯一無二のサウンドを作り出す♪　11月からはツアーと同時にスペシャルイベントの開催が決定している。

「10年間活動して築き上げたものの結晶が、今日ここヤンマースタジアム長居だと思います」(G-DRAGON) 5人はクールなパフォーマンスとウィットに富んだMCで約2時間45分、全力でファンを楽しませていた。（左上）この日の最高気温は36℃。それよりアツイ熱気が会場を包み込む。（左下）約45万件の応募の中から選ばれた5万5000人が彼らと夢の時間を過ごした。

スーツに身を包んだG-DRAGONがピラミッド型の大きな椅子にもたれながら登場した。発せられる色香と品格は、どんなに激しいパフォーマンスを繰り広げても失われることはない。そして、ヒップホップチューン「CRAYON」が重厚感を増したアレンジに変更され、つねに新たな刺激を模索する彼ならではのこだわり、10周年の重みを感じさせた。

GD&T·O·Pが「HIGH HIGH」をステージで歌いながらセグウェイで暴れまわる。GD X TAEYANGは「GOOD BOY」で息の揃ったダンスを魅せ、異なるヒップホップサウンドで盛り上げ、T·O·Pにバトンタッチにした。

俳優としても活躍し、BIGBANGとして日本のステージに立つのは久々だったT·O·P。蓄積されたエネルギーを一気に開放するかのように、「DOOM DADA」で低音域のラップを轟かせ、息をつく間もなく超高速ラップが続く。それまで一瞬たりとも表情を変えず、一点を見つめていたT·O·Pからわずかな微笑みがこぼれると、花火が打ちあがり、「大阪〜」と叫びながらT·O·Pは姿を消した。

ソロステージのラストを飾ったのはSOL。流麗なピアノのイントロが場内に響き渡ると、スタンドマイクを手にしたSOLは、ソロ曲「EYES, NOSE, LIPS」を披露。スタンドに巻きつけたバンダナが動くたびになびき、荘厳な空気が広がる。「RINGA LINGA」では男女ダンサーともにダイナミックなダンスで会場を魅了し、ソロステージは幕を閉じた。

気づくとスタジアム上空は青空から夜空へと様変わりし、「IF YOU」「HaruHaru -Japanese Version-」の2曲のバラードを丁寧に歌い上げる。そして、5人は心地よいフェイクとアドリブを響かせ、パールのライトがスタジアムを幻想的な空間に染め上げた。5人それぞれが10年間の思いとファンへの感謝を口にする。最後に深々と頭を下げると、「最後まで全力で、うわぁーっといきましょう!」と、再びギアを入れ替え、5万5000人の大合唱がこだまする中「BANG BANG BANG」、BIGBANGを不動の地位に追い仕上げた「FANTASTIC BABY」で最大の熱量を記録し、最新曲「SOBER」で本編は終了した。

11月からは4年連続のドームツアーが決定!!

アンコールでは、「LAST FAREWELL」「SUNSET GLOW」「LIES」をトロッコに乗りながら歌い、ファンとの最後のコミュニケーションを楽しんでいた。

終始汗だくになって、広い会場を駆け回ったメンバーは、10年間支えてくれたファンと喜びを分かち合いながらさらなる未来へ向けての決意を固めた。

自身が持つ連続ドームツアーの海外アーティスト記録を更新し、10年、20年と進んでいくことを5万5000人の前で誓った5人。10周年を締めくくる今秋のツアーがどんな風になるのか、BIGBANGの新たな歴史と旅立ちの瞬間を見届けたい。

[SET LIST]

01 MY HEAVEN
02 WE LIKE 2 PARTY
03 HANDS UP
04 BAD BOY
05 LOSER
06 ガラガラGO!!
07 LET'S TALK ABOUT LOVE + STRONG BABY / V.I
08 WINGS + ナルバキスン (Look at me, Gwisun) / D-LITE
09 じょいふる / D-LITE & V.I
10 HEARTBREAKER + CRAYON / G-DRAGON
11 HIGH HIGH / GD & T.O.P
12 GOOD BOY / GD & TAEYANG
13 DOOM DADA / T.O.P
14 EYES, NOSE, LIPS + ONLY LOOK AT ME + RINGA LINGA / SOL
15 IF YOU
16 HaruHaru -Japanese Version-
17 BANG BANG BANG
18 FANTASTIC BABY
19 SOBER

[ENCORE]

20 LAST FAREWELL + SUNSET GLOW + LIES
21 声をきかせて -PERFORMER INTRODUCTION-
22 BAE BAE

G-DRAGON

「みなさんと一緒に年を重ねながらいつも素敵な思い出と記憶を作っていきたい」と未来への思いも語った。

SOL

ソロパートで使用したバンダナつきスタンドマイク。風でキレイになびき、壮大さを演出している。

BIG

T.O.P

「心から愛しています。大阪、めっちゃ好きやねん!」と定番のカンペ読みで愛嬌たっぷりのT.O.P。

V.I

この10年で日本語を関西弁までマスターしたV.Iがいじられている様子はぜひDVDでお楽しみ下さい♪

D-LITE

紫のフリンジ衣装はソロパートのもの。たくましい胸筋に会場からは黄色い悲鳴が上がっていた。

INFORMATION

BIGBANG10 THE CONCERT : 0.TO.10 IN JAPAN + BIGBANG10 THE MOVIE BIGBANG MADE

10周年にふさわしい豪華DVD&BD!!

今回レポートした7月29〜31日開催のデビュー10周年記念スタジアムライブ+全世界13カ国・地域32都市66公演行ったワールドツアー全340日間にわたるBIGBANG初のドキュメンタリー映画も収録した、超・豪華映像作品♥

2016.11.02 ON SALE

now printing

<DVD>初回生産限定DELUXE EDITION(4DVD+2LIVE CD+PHOTO BOOK+スマプラムービー&ミュージック)¥13,284(税込) 通常(2DVD+スマプラ・ムービー)¥7,884(税込)<Blu-ray>初回生産限定DELUXE EDITION(3Blu-ray+2LIVE CD+PHOTO BOOK+スマプラムービー&ミュージック)¥14,364(税込)通常(2Blu-ray+スマプラ・ムービー)¥8,964(税込)
http://ygex.jp/bigbang/

最新エンタメEntame 虎の巻 Vol.13

若いコとの会話にも困らない

闇金、パパラッチ、最凶のお隣さん。関わりたくないこわ〜い人たちが勢ぞろい!! でも映画やドラマなら楽しめるよね

MOVIE HiGH&LOW THE RED RAIN

待望の映画第2弾は"雨宮兄弟"の物語

華麗なアクションと壮大な世界観の中、雨宮兄弟にスポットを当てた激しくも切ない感動作。謎に包まれた長男・尊龍も登場し、ついに最強の三兄弟が揃う!! 雅貴と広斗は尊龍のことを心から尊敬していたが、突然姿を消してしまう。兄の行方を探すも手がかりが掴めないまま迎えた両親の命日。墓参りに行くと、そこには手がかりを持つ謎の少女がいた。なぜ尊龍は姿を消したのか? 尊龍の行方を追って次々と真実が紐解かれるとき、雨宮兄弟の過去に隠された秘密が明らかとなる。三兄弟がたどる運命とは——。●監督／山口雄大 ●出演／TAKAHIRO、登坂広臣、斎藤工ほか ●10/8（土）全国ロードショー

MOVIE SCOOP!

狙え、超特大スクープ！

噛み合わず喧嘩ばかりの落ちぶれパパラッチ・静＆ド新人記者・野火の凸凹コンビが、まさかまさかの独占スクープを連発！ そしてついに、日本中が注目する重大事件が発生する…。●監督・脚本／大根 仁 ●原作映画／「盗写１／250秒」●出演／福山雅治ほか ●公開中

MOVIE 闇金ウシジマくん ザ・ファイナル

ついにシリーズは終幕へ!!

大人気『闇金ウシジマくん』も最終章に突入し、ウシジマを中心に金と暴力と友情の激しい応酬が繰り広げられる!! ウシジマの過去も明らかに。●監督／山口雅俊 ●原作／真鍋昌平「闇金ウシジマくん」●出演／山田孝之、綾野 剛、永山絢斗ほか ●10/22（土）ロードショー

MOVIE 何者

就活を巡る超観察エンタメ解禁★

「就活対策本部」を作り、定期的に集まる5人。それぞれの思いが複雑に交錯する中、ついに1人目の内定者が現れ、秘められていた妬み・本音が露になっていく——。●監督・脚本／三浦大輔 ●原作／朝井リョウ「何者」●出演／佐藤 健、有村架純ほか ●10/15（土）ロードショー

DRAMA 地味にスゴイ! 校閲ガール・河野悦子

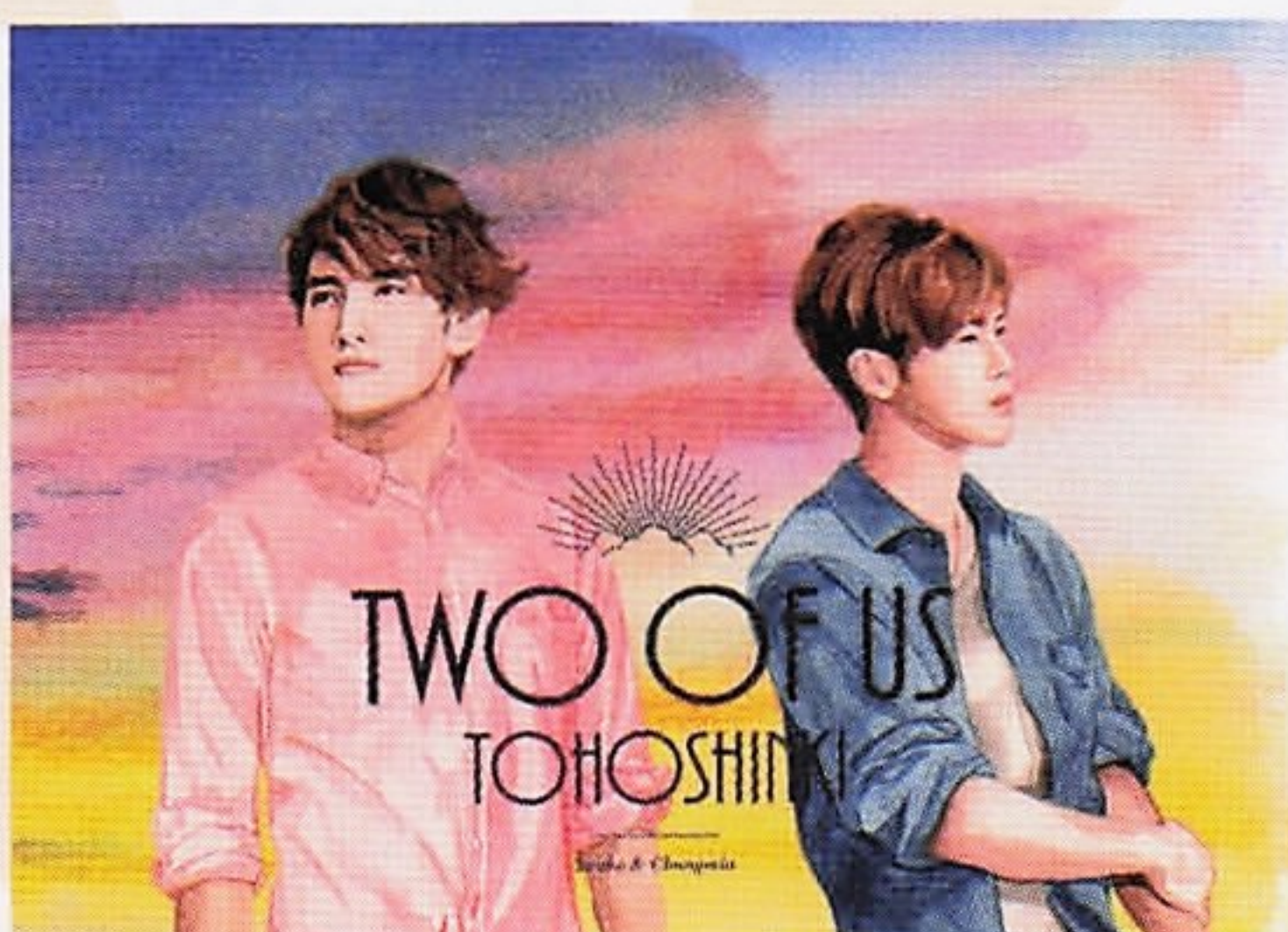
本気でやればどんな仕事も超・面白い♥

河野悦子は、ファッション誌の編集者になるべく、出版社に入社。 なのに配属されたのは、地味〜な校閲部!! ド派手な服で身を包み、仕事と本気で向き合うことで、その面白さを見いだしていくお仕事ドラマ★ ●出演／石原さとみほか ●毎週水曜夜10時〜日本テレビで放送中

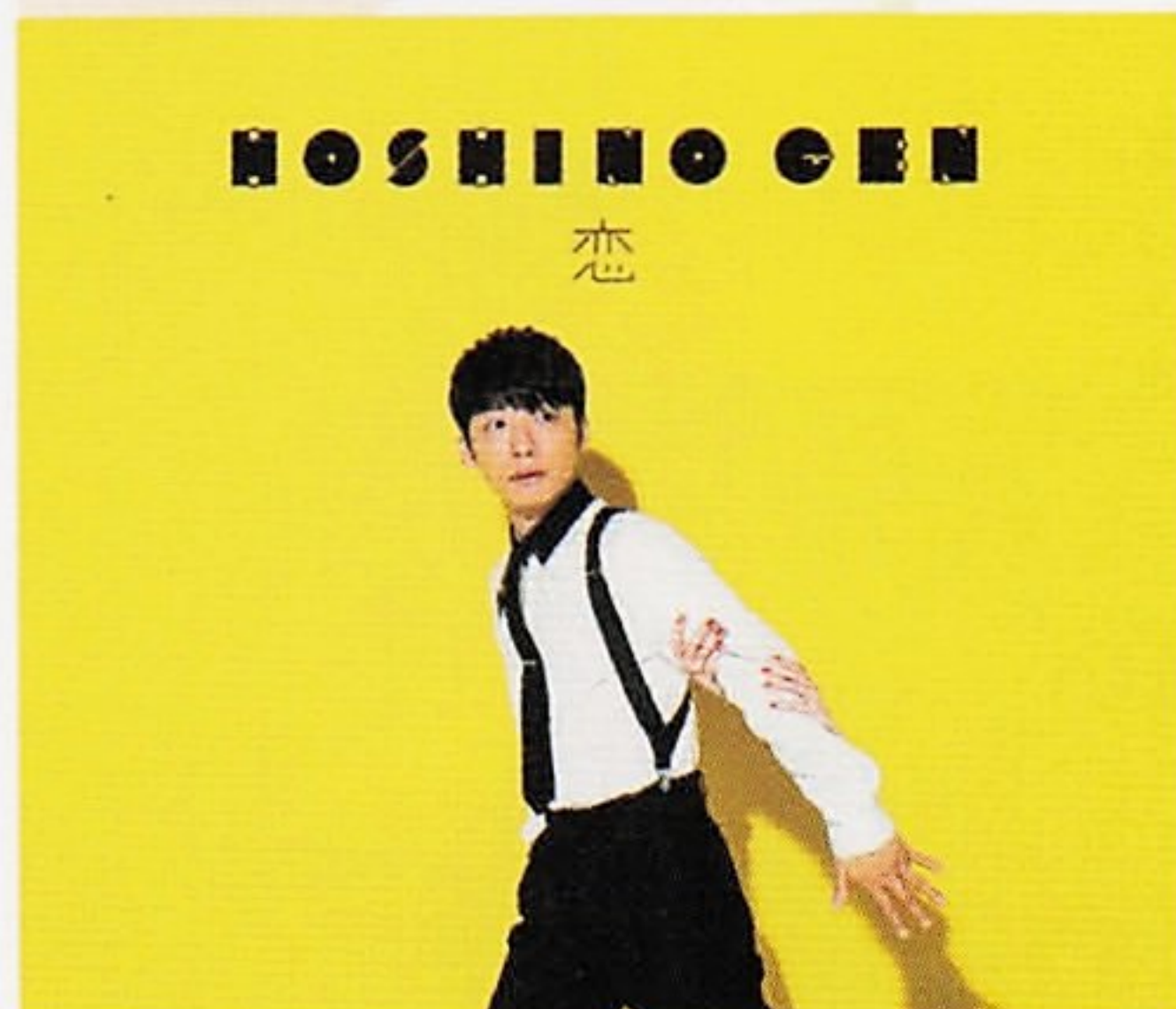
DRAMA 砂の塔〜知りすぎた隣人

人の悪意と愛を描くサスペンスドラマ★

平凡な主婦・高野亜紀はタワーマンションに引っ越してきた。 しかし憧れの新生活は恐るべき隣人によって脅かされる。虚飾と嘘にまみれたタワマンで、亜紀は家族を守ることができるのか? ●出演／菅野美穂、岩田剛典、松嶋菜々子ほか ●10/14（金）夜10時〜TBSで放送開始

MUSIC 東方神起

ひと味違う東方神起を感じるリミックスアルバム

「TWO OF US」は、サーフミュージック、ラバーズロックなど、あらゆるジャンルのアーティストたちとコラボした珠玉のリミックスアルバム♪ 聴き慣れた名曲たちも、きっと新鮮に感じるはず ●CD+ブックレット（初回デジパック仕様）￥3,000（税込）●発売中 ●avex trax

MUSIC 星野源

恋をする全ての人に捧ぐラブソング♥

クラップ音が軽快なニューシングル「恋」。片思い、恋人、そして夫婦…形にとらわれず、"恋心"を歌い上げた一曲に 思わず踊りたくなるダンサブルナンバーだよ♪ ●CD+DVD、スリーブケース仕様 ￥1,800 CD ￥1,200（ともに税抜）●発売中 ●SPEEDSTAR RECORDS

DRAMA ドラマ24 勇者ヨシヒコと導かれし七人

勇者ヨシヒコの新たな旅が始まる!!

勇者ヨシヒコが暗黒の神・デスタークとの壮絶な闘いに勝利し、世界を救ってから数百年。世界は再び暗黒の時代になっていた！ 仏の力で蘇ったヨシヒコたちは、再び世界を救うことができるのか!? ●出演／山田孝之、木南晴夏ほか ●毎週金曜0時12分〜テレビ東京系で放送中

姉 お姉さんアゲハ ageha

aneageha

読者参加型Instagram連動企画　第1弾レポート!!

Delyle NOIRのコーデ投稿

前号で募集した「Delyle NOIRの服を使ったコーデ」写真の投稿。たくさんのポスト＆拡散ありがとうございました♡　オシャレに着こなしていた3名の投稿を発表！　ぜひみんなのアカウントもチェックしてみてね！

Please Follow me & Let's join us!

まいたんさん

maitan.delyle

チェックのセットアップをそのまま着こなし。アクセ控えめでしっとり色っぽく着こなしてたよ♡　ストラップパンプスが上品でいい感じ。

RENAさん

d__0707

プレーンなニットセットアップを、黒アイテムでカジュアルダウン。グレー・黒でまとめたツートンコーデが大人っぽくて素敵です♡

COCOさん

cocochimu0123

チェックセットアップのスカートを着回し。トレンドカラーのボルドーを上手に使って秋らしさも満点でした♡　小物の使い方もオシャレ！

次号のお題は…

今年買った秋服を使った秋コーデ♡

あなたらしい秋服コーデの写真を大募集！　今回も参加してくれた人の中から3名様にプレゼントが当たるよ！　詳細をよく読んで投稿して♪

プレゼント

人気ブランドの冬物アウター3名様♥

プレゼントの内容は随時姉agehaのインスタにて告知していくよ！お楽しみに。
(どのアウターが当たるかは選べません)

投稿方法

- 姉agehaの公式アカウント「**aneageha**」をフォロー
- **#姉ageha11月号**とハッシュタグをつける
- 非公開アカウントの方は**公開**に設定

※頭の先から靴までしっかり写っているほうが目立ち度アップ！　1人何回でも投稿できます。

応募条件

オシャレだった人数十名をたっぷり掲載予定！

- 投稿締め切り **2016年10月31日(月)23:59**
- 投稿写真およびご自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方
- プレゼントが当選したらそれを使ったコーデ写真を投稿してくれる方

みなさんの参加お待ちしております♥

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞♥

2016 October 発行

何をするにもよい季節、秋が来ました♥　レトロなコスメを鑑賞し、横顔のいいバランスを勉強したら自分の顔をキャンバスにして芸術の秋を満喫し、ジムで自分を磨いてサプライズパーティーに繰り出し、武勇伝を作りましょ♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　**HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki　**STYLING**_Mizuki Nakano　**MODEL**_Yuuka Obara

ニットビスチェ¥4,900／DURAS　ショートパンツ／スタイリスト私物

最近筋活流行りだけど、実際みんなどんなことをやってる？

ジムで やってることリスト

Part.1 オシャレも大事♥

「筋肉が美容にいい♥」ということで、最近のアラサー女子は筋活流行り♥　大会出場に向けて肉体改造する人からシェイプアップ目的まで、日々重力に負けない体を作っている、お姉さんたちのリアルな筋活事情をご紹介します✧

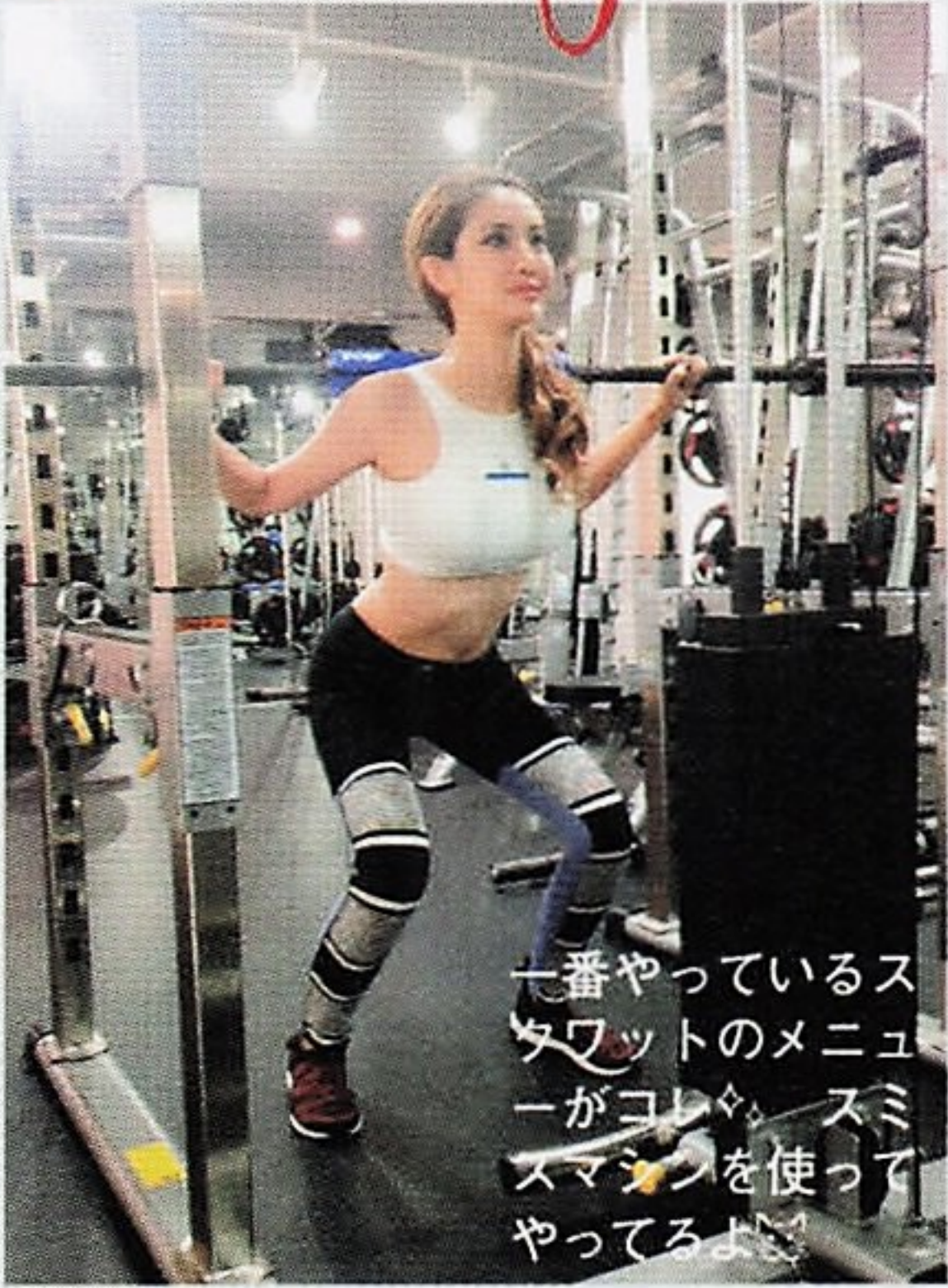
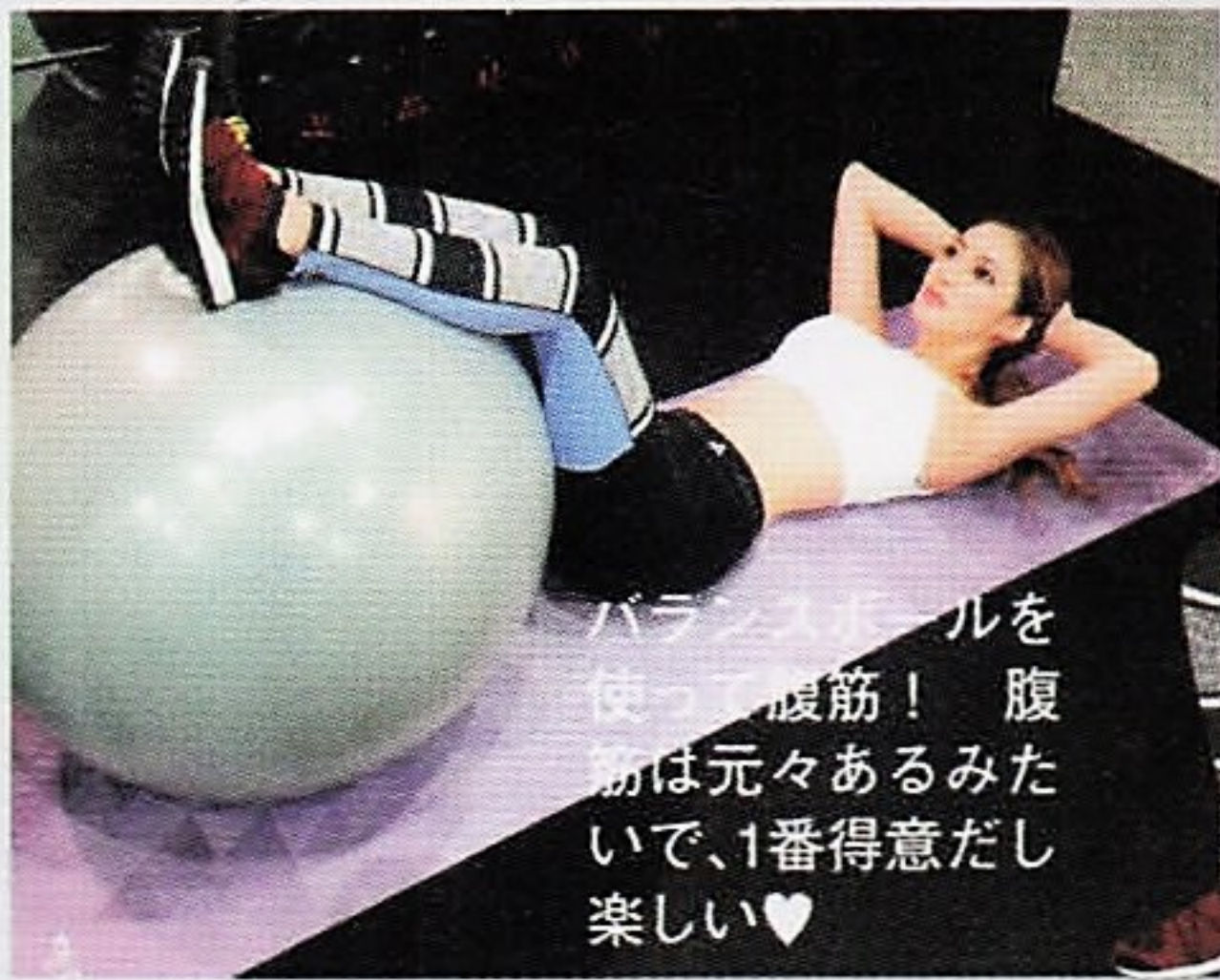
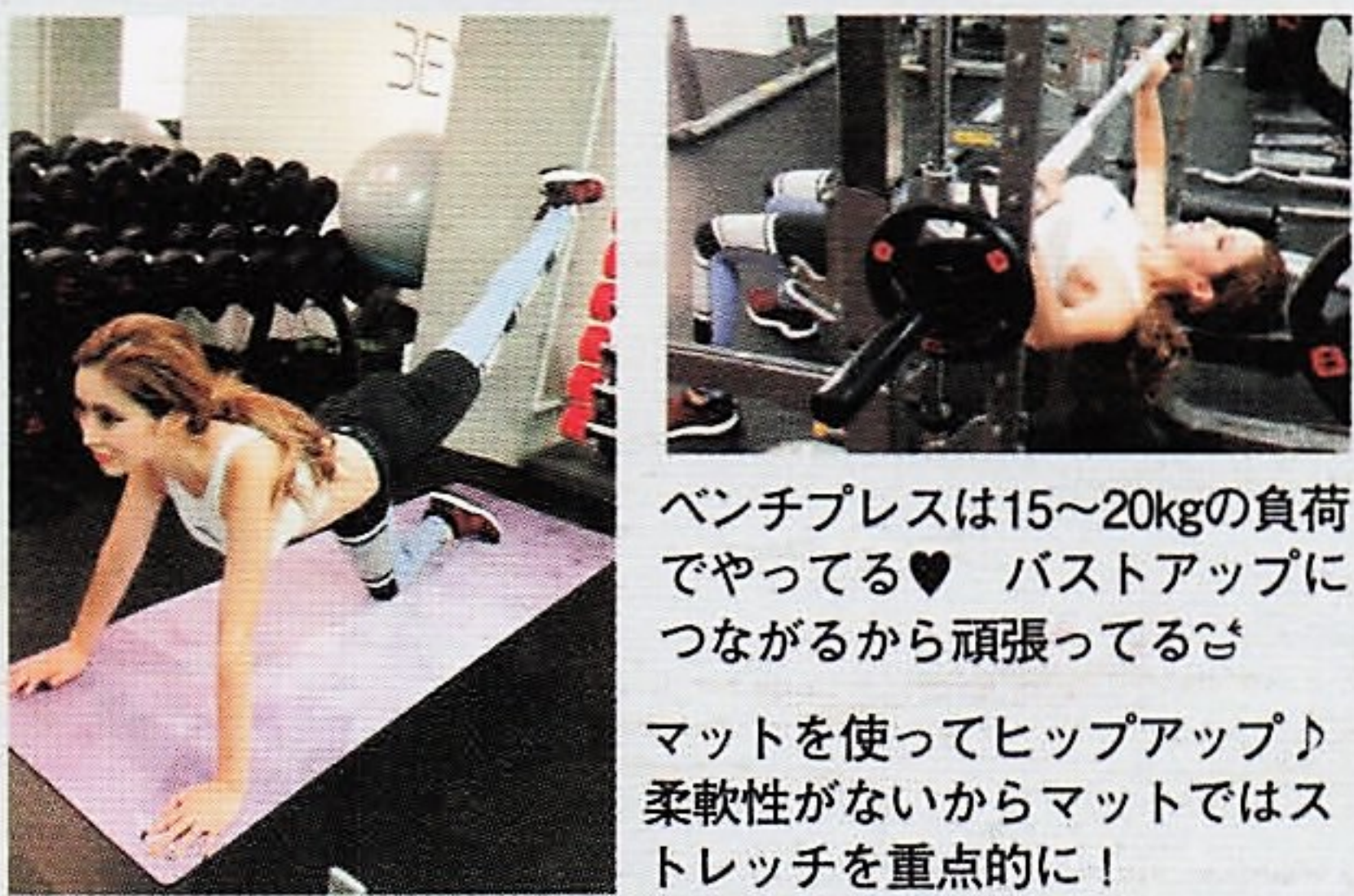
PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Chie

＼筋活女子2人目／
沙世は産後から通い始めたパーソナル♥ マズいと思ったら短期集中で絞る！

出したいところは残して絞るとこは徹底的に✧

早川沙世　専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人

子供を産んでからは自分の健康も大切だなって、考えるようになって。体形を戻すなら、ちゃんと健康的に戻したくて、パーソナルに通い始めたよ✧　やり方は短期集中型。ちょっと体形が崩れてきたかな、と思ったら、予約を先に入れちゃって、お金も払っちゃう◡̈　そうすれば、やり切らなきゃ、と思って目標途中で挫折しない！　今は麻布のBEYONDに通って、絞ってる最中✧

Training

一番やっているスクワットのメニューがコレ✧　スミスマシンを使ってやってるよ◡̈

バランスボールを使って腹筋！　腹筋は元々あるみたいで、1番得意だし楽しい♥

ベンチプレスは15～20kgの負荷でやってる♥　バストアップにつながるから頑張ってる◡̈

マットを使ってヒップアップ♪　柔軟性がないからマットではストレッチを重点的に！

Goods

水分補給はココカラダのクエン酸。飲みやすいし、トレーニング中もがんばれる気がする◡̈

トレーニング後はBEYONDオリジナルのプロテインを✧　糖質＆脂質が少なめで美味しい♥

Fashion

ウエアもシューズもアディダス×ステラ マッカートニーの新作で、トータル6万円ぐらい。大好きなボーダーを着てやる気注入♥

＼筋活女子1人目／
優花は韓国大会へ向けてトレーニング開始！ 鍛えるようになって性格が大らかに♥

体は努力を裏切らない◡̈ 健康な体は精神とリンクする♥

小原優花　専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし

もっと筋肉がついた体になりたい！　と今年の5月からTriple Five Programのパーソナルに♥　そこでトレーナーさんに大会に誘われたのをきっかけに、本格的なトレーニングを開始。アドレナリンが出るせいか、帰りは気分がすっきり！　遊びたい願望が減って、細かいことも気にならないし、ストレスも減って精神的にも健康になった◡̈

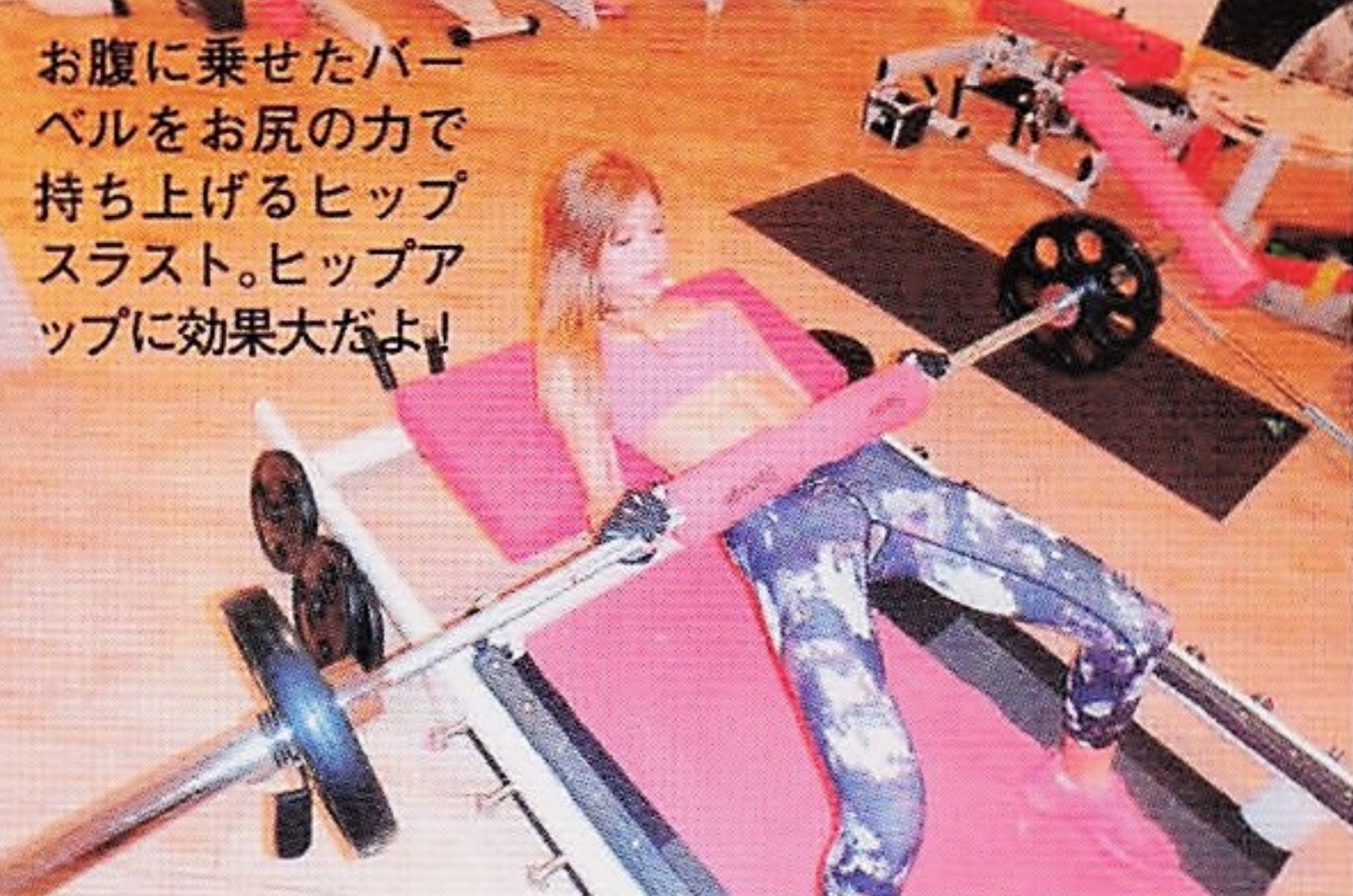
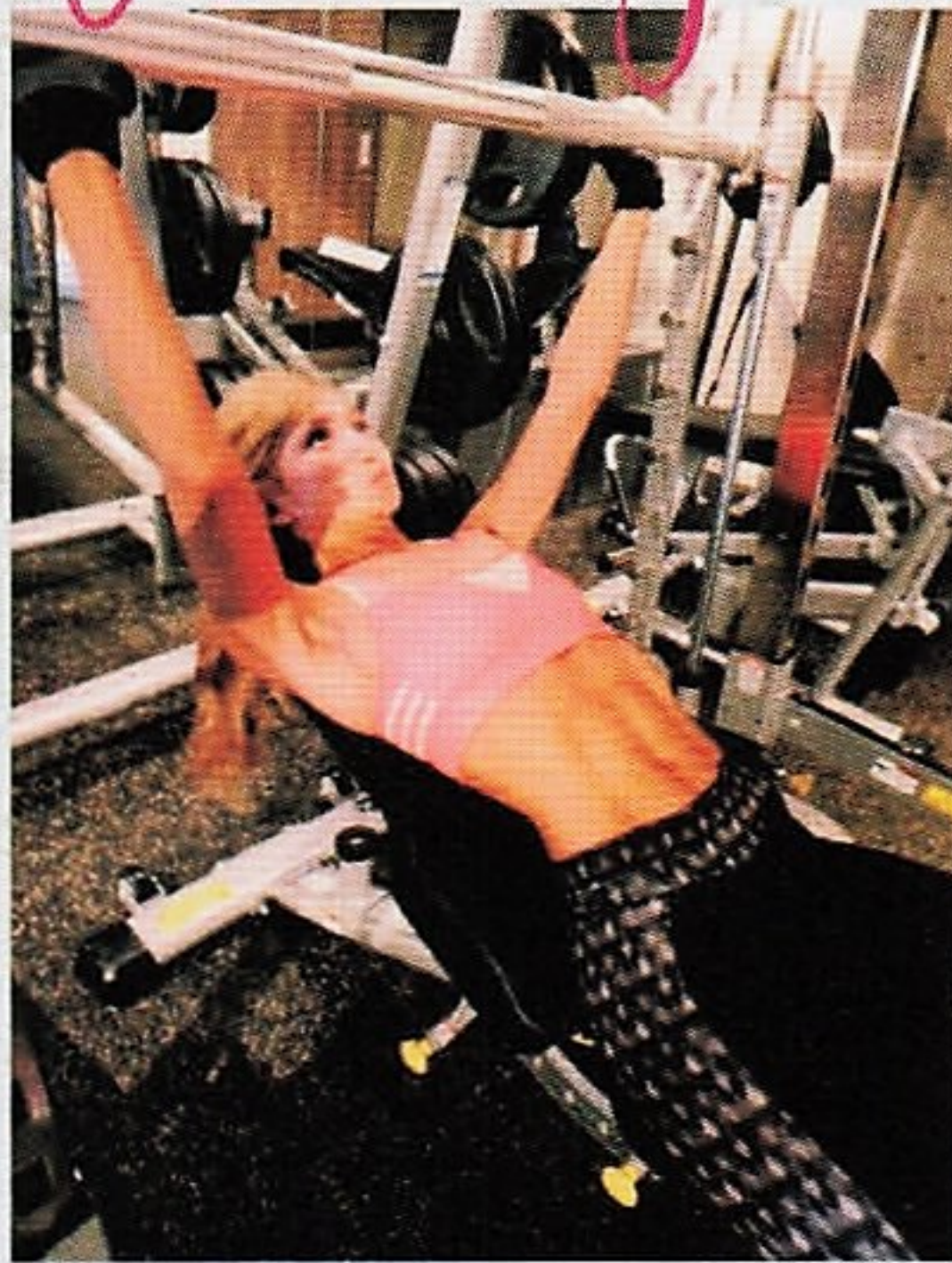
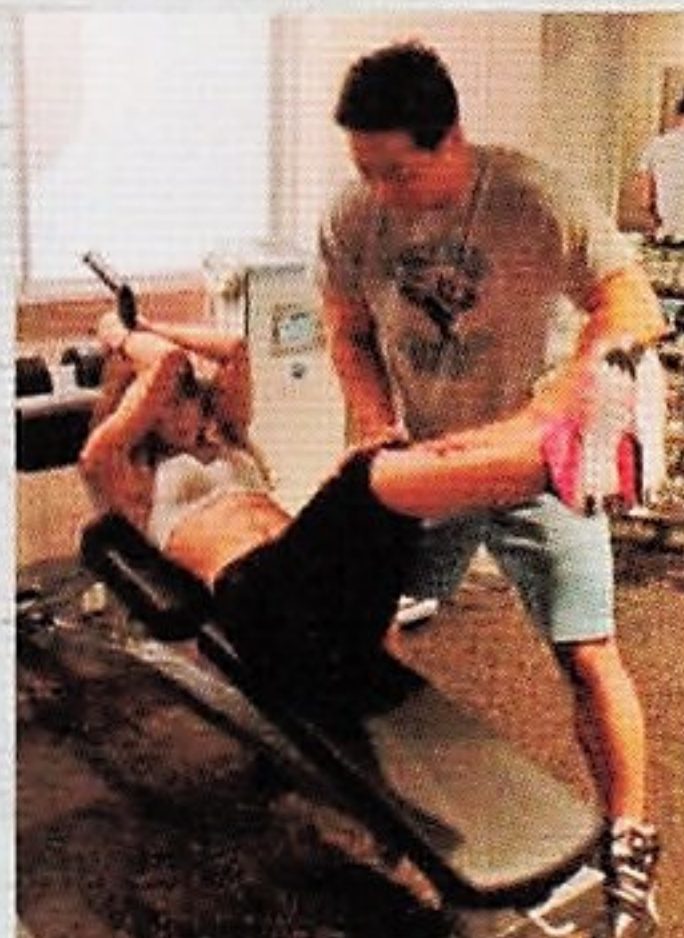
Goods

トレーニング後、必ず30分以内にプロテインを飲む♪　効率よく筋肉を育てるのに必要◡̈

60kgのバーベルを持ち上げたりするから、手にマメができないようにグローブは必須！

Training

スミスマシンというバーベルが固定されているマシンで、胸筋を鍛えてるところ♥

バーベルを持ち上げるデッドリフト✧　背中や太ももの裏側の筋力がアップする！

お腹に乗せたバーベルをお尻の力で持ち上げるヒップスラスト。ヒップアップに効果大だよ！

トレーナーさんに負荷をかけてもらって腹筋中✧　これが地味にキツいんです◡̈

Fashion

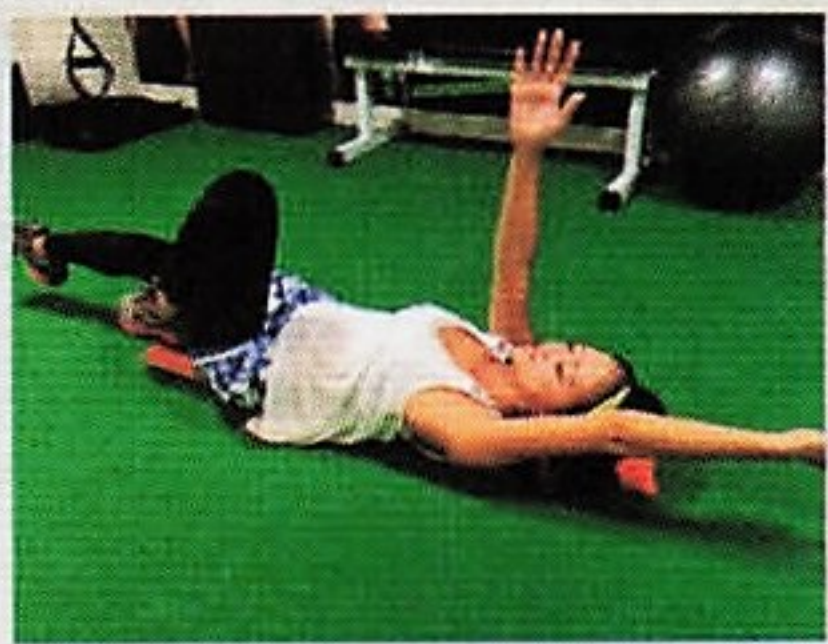
セットアップのウエアはセブ島のショッピングモールで購入♥　愛用のシューズはテンションがアップするヴィヴィットなピンクに✧

鈴木愛美さん
芸能プロダクション運営（30歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人

35歳までに体質改善して手のかからない体にしたい✧

training

キネシスというマシンで二の腕を鍛え中♪ 他にもいろんなワークアウトをするよ☺

最初に肩甲骨をギュッと寄せて、鎖骨・胸のリンパを伸ばして老廃物を流れやすくする✧

体幹を鍛えるマット上でのトレーニング♥ ウエスト、二の腕、ヒップ全体を鍛える★

Fashion

タンクはH&M、ブラ＆ショーツはFOREVER21で✧ ウエアを楽しむのも長続きのコツ！

髪をまとめるヘアバンドは必須♥ FOREVER21でウエアに合う色をチョイスしてる

Goods

100均のドリンクボトルがかわいいので愛用♪ ジムのオリジナルスムージーを入れてる✧

＼筋活女子4人目／

愛美は30歳を機にパーソナルへ♥ 目標は3～4kgのダウンとそこからのキープ！

アラサーになるとダイエットをしても昔のように落ちないし、同じやり方をしてもダメなんだなぁ、とは感じていて、今年の4月についに30歳になったのを期に、週1ペースでModelsというジムのパーソナルに通い始めました♥ あと3～4kg落として、太りにくい体質の理想のボディを35歳までに完成させたい！

＼筋活女子3人目／

りえは10kg太って一念発起♥ アラサーは貧相にならないようヤセすぎに注意！

1年前ぐらい前は－10kgで「病気？」って心配されるほどゲッソリに。それで節制をやめたら太り過ぎちゃって💧 30歳過ぎたら筋肉つけて絞るのが一番なんだと実感！ 今は週2回のパーソナルに通っていて、2～3カ月で絞って、サイズダウンするのが目標✧

ちょっとキツいほうがやった感があって好き♥

青木りえさん
広島の看護学生（31歳／広島県）
独身・子供なし

training

バランスボールを使って腹筋を強化✧ インナーマッスルを鍛えられる♥

一番キツいのが、スミスマシンを使ったこのヒップアップ！ お尻がプルプルしてくる☺

マットを使って下半身の筋トレも！ 最初はトイレに行けないほどの筋肉痛になった

Goods

ジムに行くときに愛用しているパーカー＆スウェット。荷物はほとんど持たずに行く！

Fashion

ウエア＆シューズはアディダス×ステラマッカートニー✧ スパッツの柄がかわいい♪ シューズは沙世ちゃんとお揃いで買ったよ♥

＼筋活女子6人目／

全国大会へ向け、本格トレーニング中♥ やるからにはきちんと結果を残したい！

2月からチャレンジしているベストボディ・ジャパンへの道！ 岐阜大会で3位に入賞して、12月の全国大会へ向けて、今も筋肉痛の日々💧 軽いダイエットのつもりで始めたことが、こんなに長く続くとは思わなかった☺ とにかく今はやりきることを目標にしてる★

トレーニング時間が空く週末だけが筋肉痛からの解放デー!!

伊吹奈々さん
まつ毛専門店グランデアイズ代表（34歳／愛知県）
独身・子供なし

Goods

マックスロードのホエイプロテインは、ゆんころさんにすすめられて飲み始めた✧

mistyレジェンドケアスプレー（右）とサポートイズム 全身うるおい保湿液Ⅱ（左）は必須。

MTGのカッサアップはトレーニング後に10分使用✧ お尻と脚の疲労をできるだけ軽減！

スミスマシンのバーを持ち上げて背中の筋トレ♥ 全身鍛えてバランスのいい体に！

レッグプレスというマシンで脚を鍛えてる♪ 30回1セットだけど、これがキツイ

チェストプレスマシンで大胸筋を鍛えているところ★ バストアップにつながる！

Fashion

お気に入りのウエアはナイキの黒☺ スニーカーはシャネルでモチベーション上げてる♥

奥山絵里奈さん
イベントコンパニオン（31歳／東京都）
独身・子供なし

人生初のフィットネス♪ 肌もきれいになった☺

training

最初はエアロバイクの有酸素運動を20分★ テレビを見ながらひたすら漕いでる☺

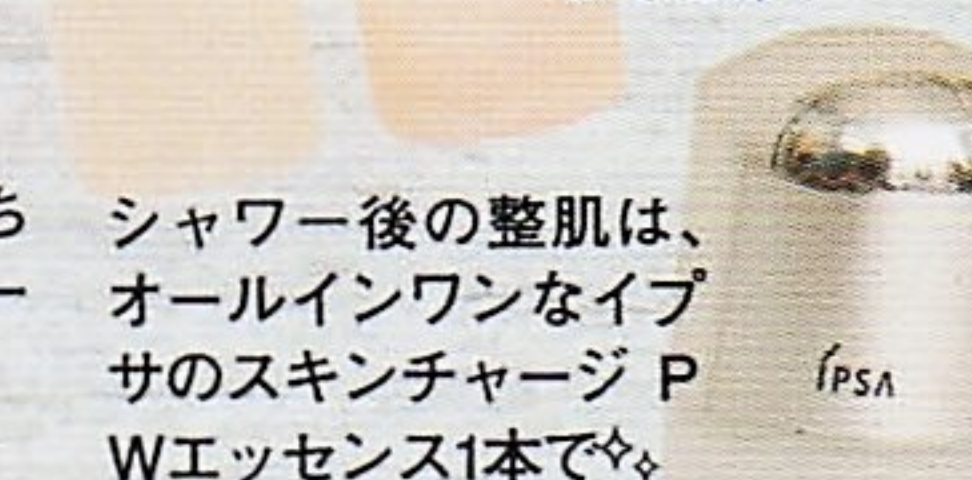
ダンス前にはストレッチ。ボディジャムというヒップホップ系のダンスをやってる♪ テンポがよくって楽しい✧

Goods

置いてあるシャンプーは香りが好きじゃないから、イズムのシャンプーを持参してる♥

シャワー後の整肌は、オールインワンなイプサのスキンチャージ PWエッセンス1本で✧

Fashion

ウエアはこのままプールに入れちゃうフィットネス水着☺ シューズはリーボック★

＼筋活女子5人目／

絵里奈はダンスが好きで通い始めたフィットネス。今は1日中歩きまわっても疲れない♥

30歳になってから疲れやすくて、大好きな旅行も楽しみ切れてない感じ…💧 そこで2カ月前からコナミのフィットネスで体力づくりしてます♥ フィットネスにした理由は、大好きなダンスもできて楽しいから☺ 今は週1で自転車20分→ダンス60分→プール2kmというコースをこなしてる♪ だいぶ体力ついたよ！

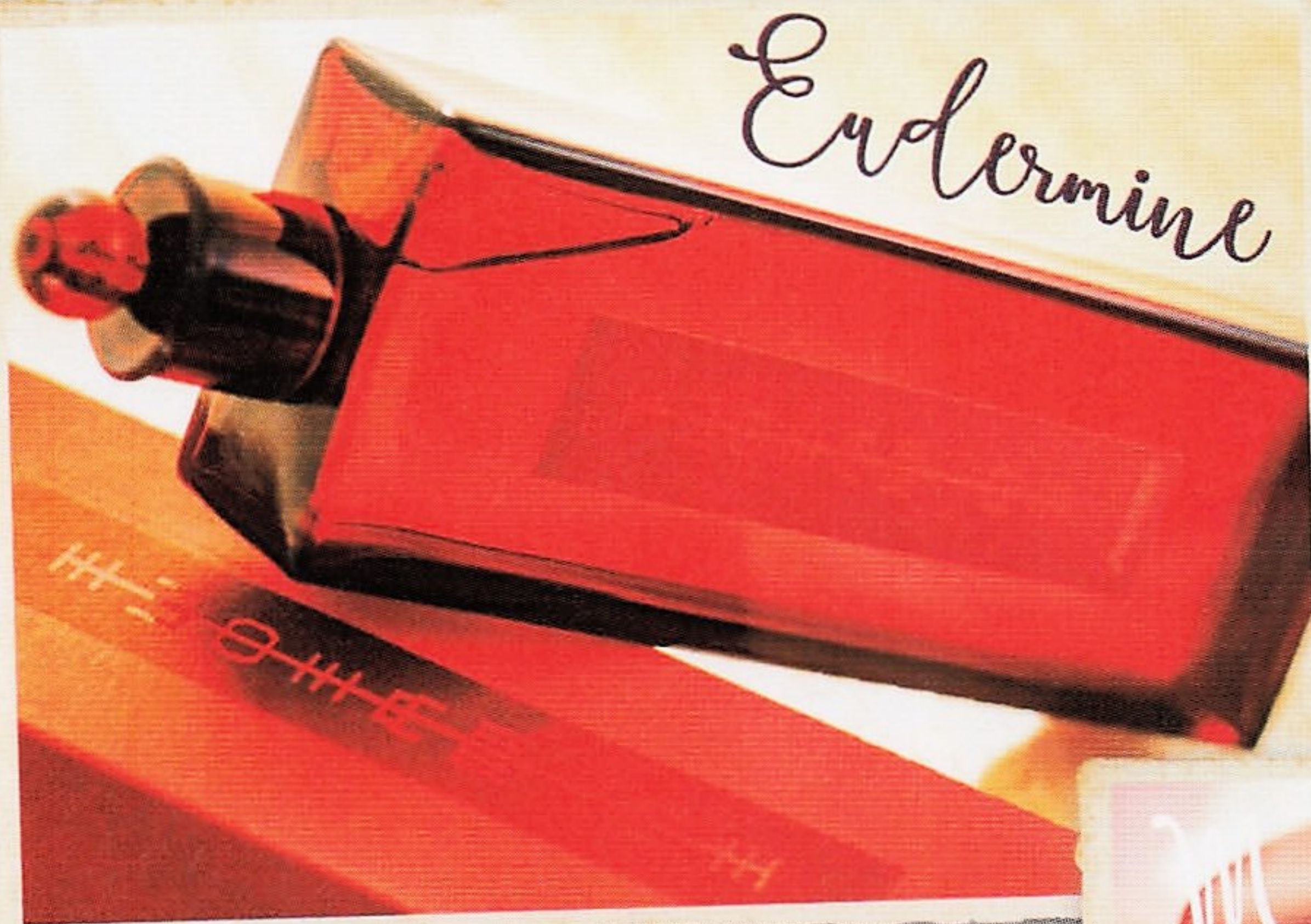
おばあちゃんも知ってるレトロコスメは今でもみんなに愛されていた♥

コスメの歴史博物館

Part.2
52〜131歳まで現役バリバリ！

ここ最近、見た目もかわいくておばあちゃんの時代から“実力派！”と再注目されてるレトロコスメ♥　意外と知らない＆今すぐ友達に話したくなるコスメの歴史トリビアをお勉強しちゃいましょ♪　実際にみんなが試したレポートつきなので購入の参考にしてね★

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　EDIT&TEXT_Mai Komuro

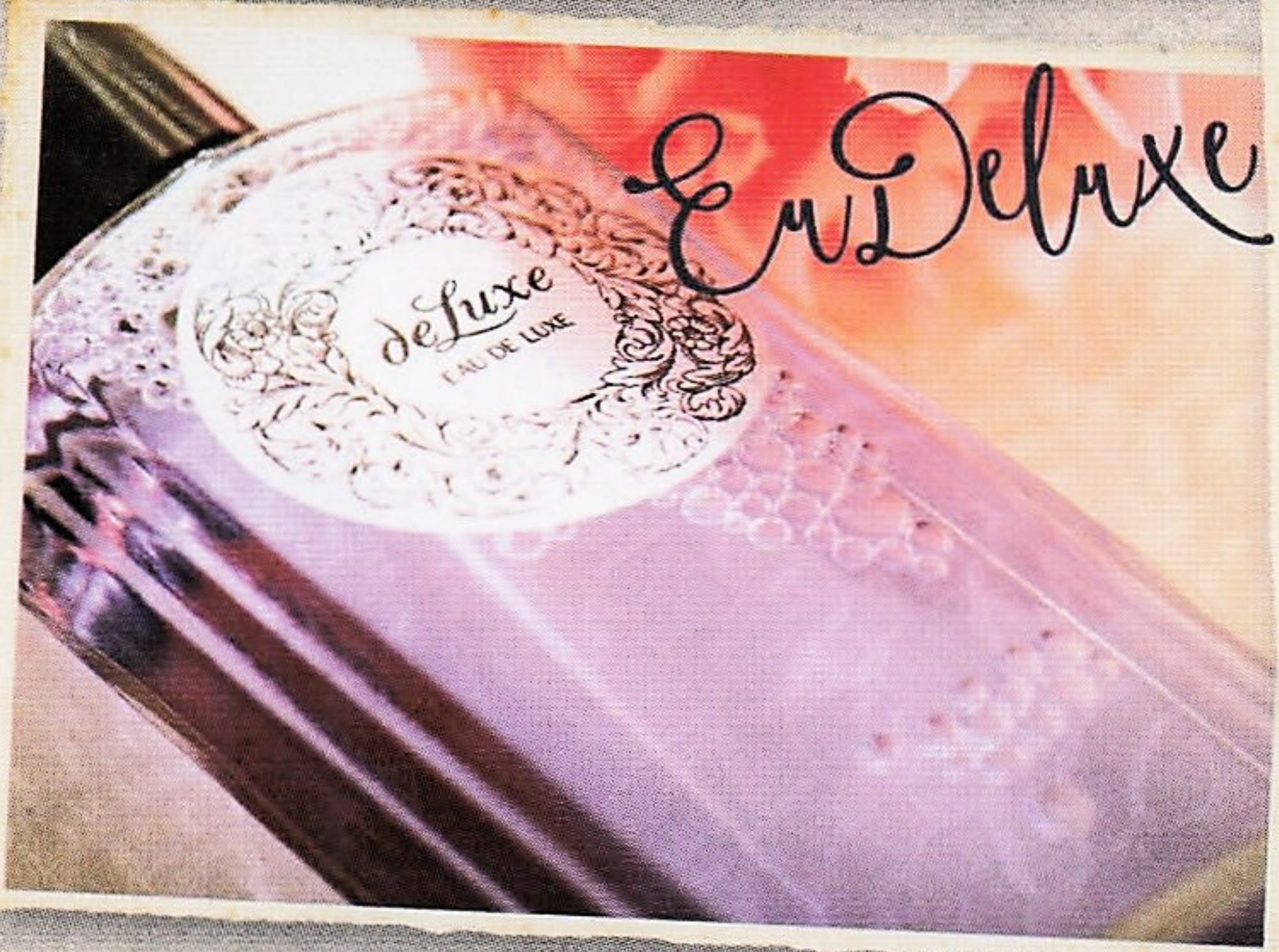
Eudermine

←ギリシャ語で“良い肌”という意味の化粧水は、なんと現在119歳!!　オイデルミンＧ（Ｌ）¥8,000／資生堂

Rosette

→日本初クリーム状洗顔料を発売。今はラインナップ数15種類♪　ロゼット洗顔パスタ 普通肌 ¥650／ロゼット

Madame Juju

↓戦後、“奥様たちのお化粧法を一変”というキャッチコピーが話題になった✧　マダムジュジュ ¥700／ジュジュ化粧品

Eau Deluxe

←当時の最高級化粧品ブランド“ドルックス”が今はプチプラ✧　オードルックス（ノーマル）N ¥600／資生堂

Hechima Cologne

→江戸時代初期から人々に愛されてきた“ヘチマ水”が化粧水の由来♪　ヘチマコロンの化粧水 ¥900／ヘチマコロン

Tsubaki Oil

↘厳選された椿の種を生搾り製法で精製。純度100%の黄金色が特徴的♥　黒ばら純椿油 ¥1,180／黒ばら本舗

Bigansui

←明治18年の発売以来、にきびに悩む中高生の味方✧　にきびを防ぐ 明色美顔水 薬用化粧水 ￥700／明色化粧品

Lemon Astringent

↑この明色シリーズ総出荷数5億本突破の実力派だよ✧　明色レモンアストリンゼン ¥700／明色化粧品

Hormone Cream

↓昭和10年発売。女性ホルモンに着目した大ヒットクリーム☺　クラブ ホルモンクリーム ¥600／クラブコスメチックス

Renge

↑田園調布や自由が丘などのセレブから火がついた美肌化粧水の元祖✧　れんげ化粧水 ¥970（税込）／れんげ研究所

マダムジュジュ

中身はこう

皮膚の上で透明になるバニシングクリーム✧

ブームの“これだけ塗り”クリーム

卵黄に含まれる天然補油成分・卵黄リポイドを配合✧　高級脂肪酸のステアリン酸が主成分になっていて、たっぷり塗って一晩パックすると翌朝にはモチモチの肌ができあがる仕組み♥

1950年生まれ

66年間ほぼ同じ製法&パッケージ　製造後21日間熟成させるとパールのような光沢感に♪

咲が使ってみたよ！

しっかり保湿してから使うのがオススメ★　水分を逃がさないように閉じ込めてあげると、翌日お肌がプリプリになった♥（真優川 咲さん）

ホルモンクリーム

中身はこう

姉妹♥

サラッとした弱油性保湿クリームだよ✧

女子の肌の強い味方♥

女性ホルモンに似た働きをする、エチニルエストラジオールという保湿成分を配合してるのが長年愛される秘訣✧　肌荒れ防止成分入り。

1935年生まれ

愛用者たちがこぞって「お母さんの香りがする」とクチコミ♥　見た目はほぼ発売時のまま。

あいが使ってみたよ！

伸びが良くて、パール大よりももっと少量で大丈夫　にきびが出たり肌が荒れやすい生理前に使ったら、メイクのノリが違った♪（大城あいさん）

ロゼット 洗顔パスタ

中身はこう

中ふたの周りを押すと中央からクリームが✧

クリーム状洗顔のパイオニア★

肌荒れ用やさっぱり仕上げ、エイジングケアやメイクが落とせるタイプなど、用途に合わせて選べる♥　キメ細かなパウダーを練りこんだ洗顔料だよ　モコモコの泡立ちが大人の肌悩みに◎。

1929年生まれ

時は大正、固形石鹸洗顔に革命を起こした洗顔パスタ✧　1951年に現在の商品名に♪

まなかが使ってみたよ！

泡がしっかりしてるのに、水で洗い流す時の泡切れが早くてビックリした！　おばあちゃんとかお母さんっぽい懐かしい香り（まなかさん）

ヘチマコロン

“美人水”と呼ばれたヘチマパワーを採用!!

天然ヘチマ水の持つ含有成分が肌に潤いをプラスする弱酸性の化粧水。オススメのつけ方は、コットンに化粧水をたっぷり含ませて洗顔後の肌にパッティング✧　ボディにも使えるよ♪

1915年生まれ

商品発売後、“ヘチマコロンタクシー”を走らせるなど当時としては斬新な宣伝展開が話題に

沙世が使ってみたよ！

ヘチマの爽やかな香りとロゴのカタカナが気に入った♥　最初はサッパリなのに、手でしっかりプレスすると浸透してモチモチ肌に♪（早川沙世）

オードルックス

プチプラコスメとしてブーム再到来!!

戦前に生まれ、最高峰といわれたドルックスシリーズ♥　保湿成分や肌の引き締め効果、日焼け後に使いたい収れんタイプなど全5種　ロココ調のキュートなボトルで1,000円以下とお手頃✧

1932年生まれ

ジャスミンの香りで、ワンランク上の化粧水として人気に。1952年にオードルックスが誕生。

提供:資生堂企業資料館

りえが使ってみたよ！

ジャスミンがうっすら香ってて丁度いい♥　使い心地は水みたいにサラッとしてて、ハンドプレスしたあと肌がもっちりした（青木りえさん）

美顔水

130年以上もアクネ菌と戦い続ける化粧水✧

アクネ菌を殺菌して過剰な皮脂をコントロールしてくれるから、にきびが気になる時や汗ばんだ肌などに、パッティングしながら使うのがオススメ♥　殺菌効果抜群の男性用もあるよ♪

1885年生まれ

“にきびに悩む妻のために”と創業者が開発したというラブストーリーのある化粧水♥

MERIが使ってみたよ！

コットンに多めに浸して使ったよ。肌につけた瞬間からサラッとしてる　お風呂上がりや夏に使うとサッパリするかも♪（MERIさん）

黒ばら純椿油

日本人の髪質を考えたヘアオイル✧

香料や化学色素を一切使用せず、無添加にこだわった椿油♥　ヘアトリートメントやシャンプー後のオイルリンスとして使ってね✧　また、頭皮用マッサージオイルとしても実力発揮

1923年生まれ

当初は長崎県五島列島の特産品&唯一のヘア用化粧品として登場　発売時の価格は150円!!

RIRIが使ってみたよ！

ちょっと少ないかもって感じるくらいでOK♥　毛先を中心に伸ばしてあげてから乾かすとすごいサラサラになった✧（RIRIさん）

れんげ化粧水

レモンの天然ビタミンCパワーが肌を活性化

温暖な気候で育ったレモンを使用した化粧水　クエン酸、ビタミンC、ペクチンなどの成分が肌のターンオーバーを促進、潤いを与えてくれる✧　天然レモン果汁の香りに癒されて♥

1924年生まれ

当初は近所の人が多かったので瓶で販売。輸送中のことを考え、今のプラスチックボトルに

祐香が使ってみたよ！

蓋を開けたらレモンの香りがいっぱいでビックリした～！　最初は少しピリッとするけどすぐに肌がモッチリしたよ♥（水野祐香さん）

レモンアストリンゼン

家族で使えるさっぱり化粧水

気になるベタつきや皮脂汚れを抑えて、弱酸性仕様の化粧水が肌をサラッと整えてくれる　洗顔後、コットンや手でパッティングしながらなじませて♪　レモンの香りが特徴✧

1964年生まれ

収れん化粧品という意味の“アストリンゼン”。戦後、皮脂の分泌を抑えるとブームに✧

けいこが使ってみたよ！

サッパリタイプで程よく潤うから、デイリー使いするのに丁度いい感じ♥　ほんのり香るレモンがリフレッシュになったよ♪（けいこ）

オイデルミン

“美”を追求する資生堂初の化粧水

保水性が高いのにベタつかない保湿成分を配合　西洋シャクヤクの香りが人気で、肌のキメと透明感を整えてくれる★　ガラス製のボトルは使い終わったら一輪挿しにするのが通

1897年生まれ

1872年に日本初の西洋風調剤薬局として誕生した資生堂初の、科学的知見に基づいた化粧水✧

提供:資生堂企業資料館

美咲が使ってみたよ！

最初見たときボトルがすごいオシャレって思った　肌になじませた瞬間から浸透してくのがわかるくらい、肌が潤った✧（美咲さん）

落書き？ いたずら？ ハロウィーン？ …これは化粧です✧

お絵かきメイク❤

Part.3 写メを撮りたい面白さ♪

骨格コンプレックスをやっつけてくれる上にSNSウケ間違いなし♥　顔全体をキャンバスにした、海外発の面白メイク方法がジワジワとブームに✧　コツさえ覚えればたった5分でベースメイク＆チークまで完成しちゃう、話題の"コントゥアリングメイク"のプロセスをご紹介♪

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR&MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Mai Komuro

BEFORE

AFTER

Rakugaki

Pierrot

Perfect Cheek

Natural HighLight

専属モデル（33歳・東京都）
独身・息子1人
早川沙世

ITEMS

H フェイスステュディオ Vフェイス デュオパウダー02 ¥1,600／メイベリン ニューヨーク

G フェイスステュディオ Vフェイス デュオパウダー01 ¥1,600／メイベリン ニューヨーク

F マシュマロ触感＆マカロンみたいな形をした3Dタイプのスポンジがこのメイクの鍵に

E 目の下やチークは練りタイプで♥　ボビイ ブラウン ポット ルージュ カリプソコーラル。

D フェイスステュディオ Vフェイス デュオスティック01 ¥1,400／メイベリン ニューヨーク

C フェイスステュディオ Vフェイス デュオスティック02 ¥1,400／メイベリン ニューヨーク

B リキッドファンデーション用ブラシを使うと、仕上がりがムラにならないからオススメ✧

A 顔全体のベース色にリキッドファンデ。M・A・C スタジオフィックス フルイッド NC20。

沙世が挑戦！

たった5分で完成するお絵かきメイク 全部見せ★

いつもの沙世メイク

いつもよりちょっぴりハーフ顔になれちゃう魔法のベースメイクだよ✧

コントゥアリングメイクとは!?

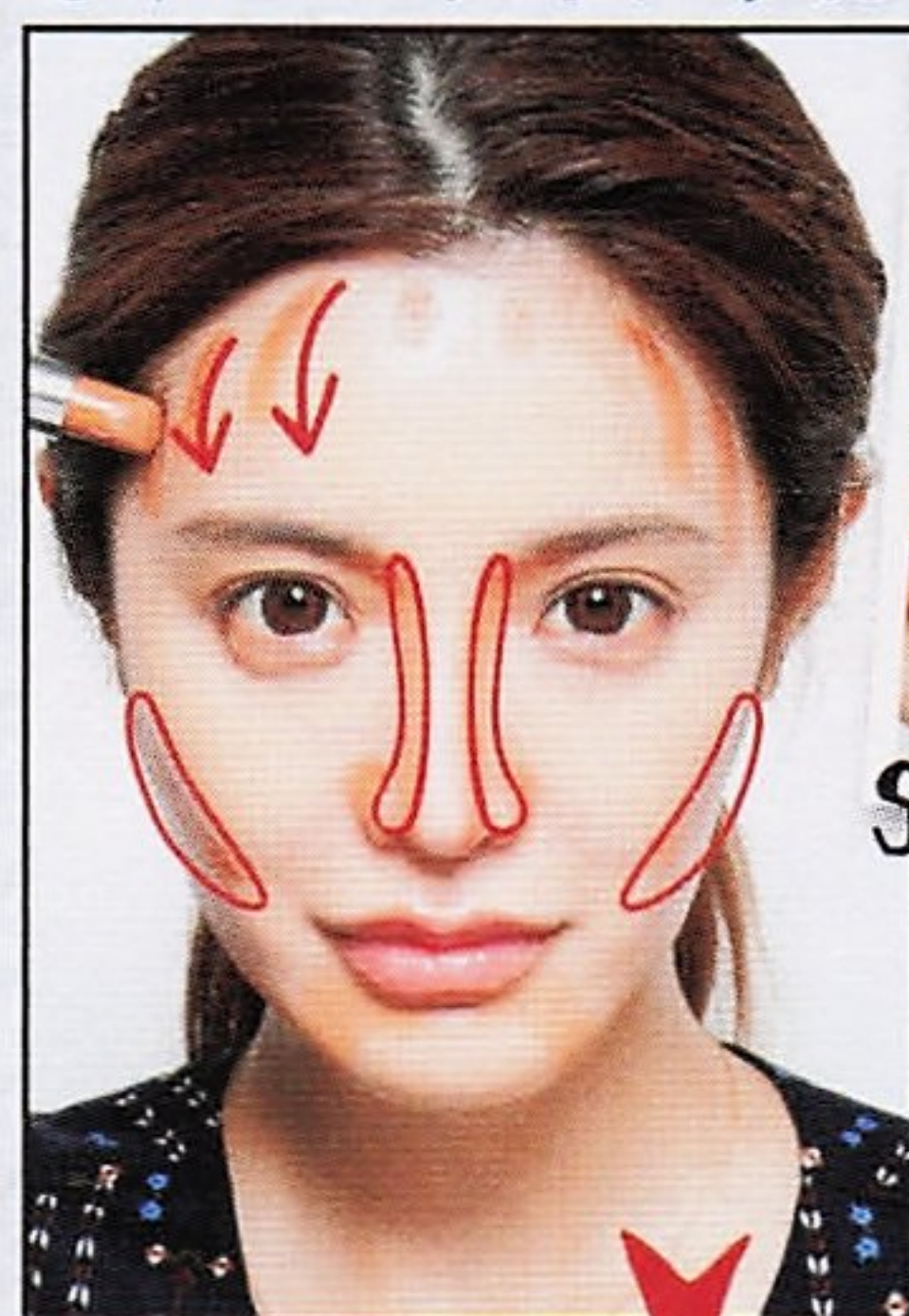
contouring makeup

"コントゥアリング"とはハイライトとシェーディングを駆使したベースメイクのこと　超人気セレブ、キム・カーダシアンがその画像や動画をアップしたことでブームに✧ 最初は「え、大丈夫!?」ってなるくらい大胆に塗りたくっていくけど、それが面白くて病みつきに

START

❶肌のベース色を部分置き♥

BでAを目の下とおでこの中心、口角、顎に塗る　目の下は外側に向かって筆を動かして

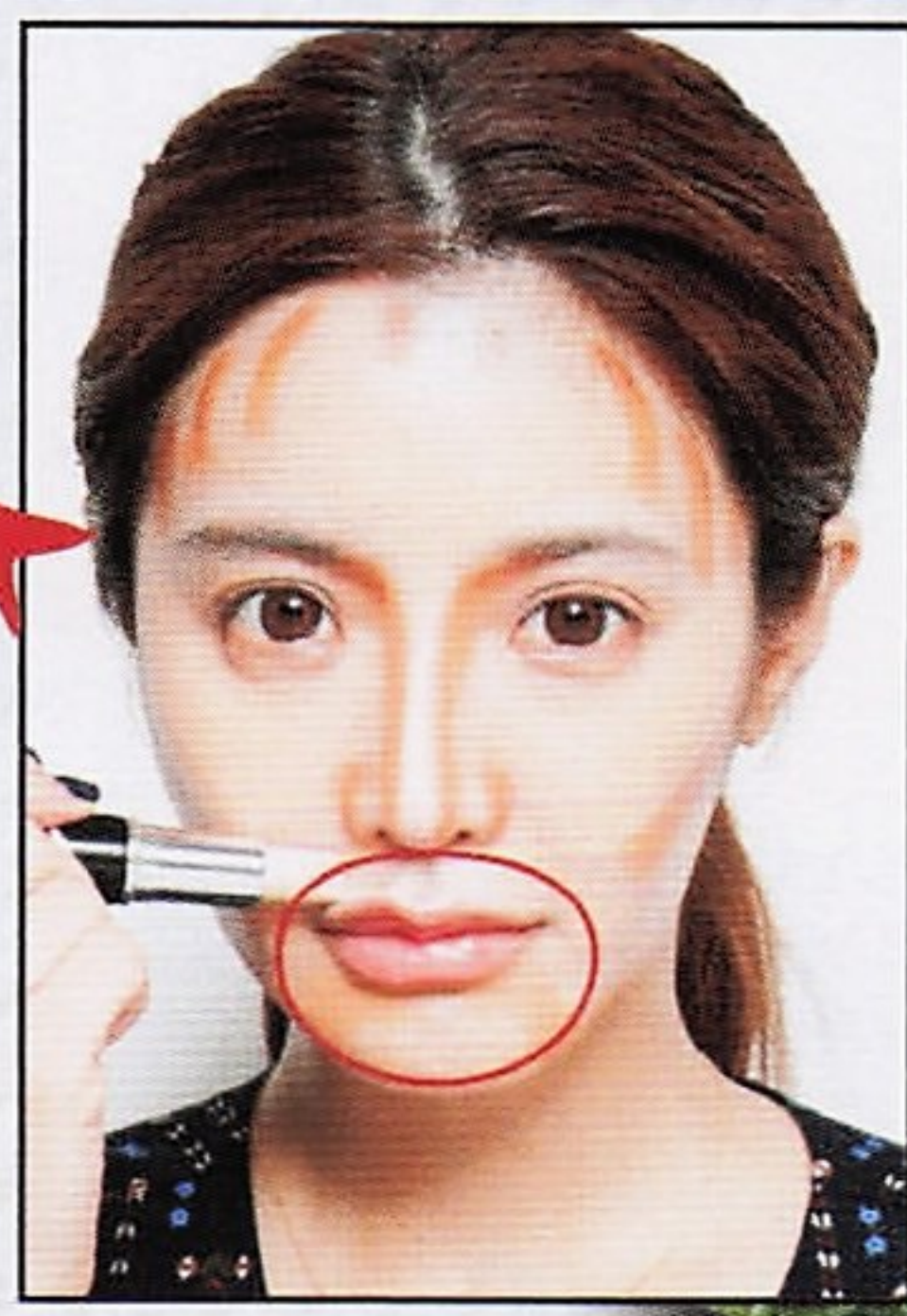
❷シェーディングは濃淡が命✧

SIDE

頬骨とノーズはC、輪郭はDを使用♥　生え際は縦にラインを入れるとナチュラルな陰影に♪

❸ハイライトは濃いめが◎

SIDE

T&Cゾーン、眉上や頬など顔の高い部分にDの明るい色を✧ 濃くすると顔に立体感が出る♥

❹口周りに白で気分はピエロ♪

くすみがちなリップラインに沿って、Dのハイライトをコンシーラー代わりに使ってね　アゴは高いところを丸く囲むように塗りつぶす✧

❺おフェロな目元を演出♥

Eの練りチークを、逆▲になるよう筆で塗る✧ 血色を良くすることで上気したセクシー肌に♥

ZOOM

❻チークは♥でかわいく✧

指で♥を描くようにEをオン　内側から外側に向かって、バランスよく大きめに入れてね♪

ZOOM

Take a break

ここまでの所要時間約3分♥　早速インスタにアップしよ〜✧

❼明るい色からなじませる✧

Fの上側でハイライト部分を叩き込む　最後に目の下の赤いところは優しくトントンして

❽Fのお尻はチーク用♪

後ろの平らなところで♥チークをなじませて　軽く叩くようにして、こすらないのがコツ☆

❾シェーディングをボカす

下から上へリフトアップするように軽くのばしていく✧　ノーズは軽くはたき込むように

❿ハイ＆ローを仕上げる✧

Gの明るい色をハイライトに、暗い色をシェーディング部分に重ねて肌の質感を整えるよ✧

⓫Hのチークをひと筆♥

リキッド系コスメのオンパレードだから、ベタつきが気になるなら顔全体にパウダーをオン♥

POINT

GOAL

キレイなお姉さんたちは喜ばせ上手♥

サプパパラッチ

SURPRISE PARTY

Part.4 愛のお祝い大作戦♥

いくつになっても忘れたくないのが「誰かを喜ばせたい♥」というピュアな気持ち✧ サプライズなら大切な人の本当に笑った顔が見られるはず◡̈ そんな姿を思い浮かべながら計画するのもサプパの醍醐味✧ 大切な人の誕生日や記念日を忘れられないものにして♥

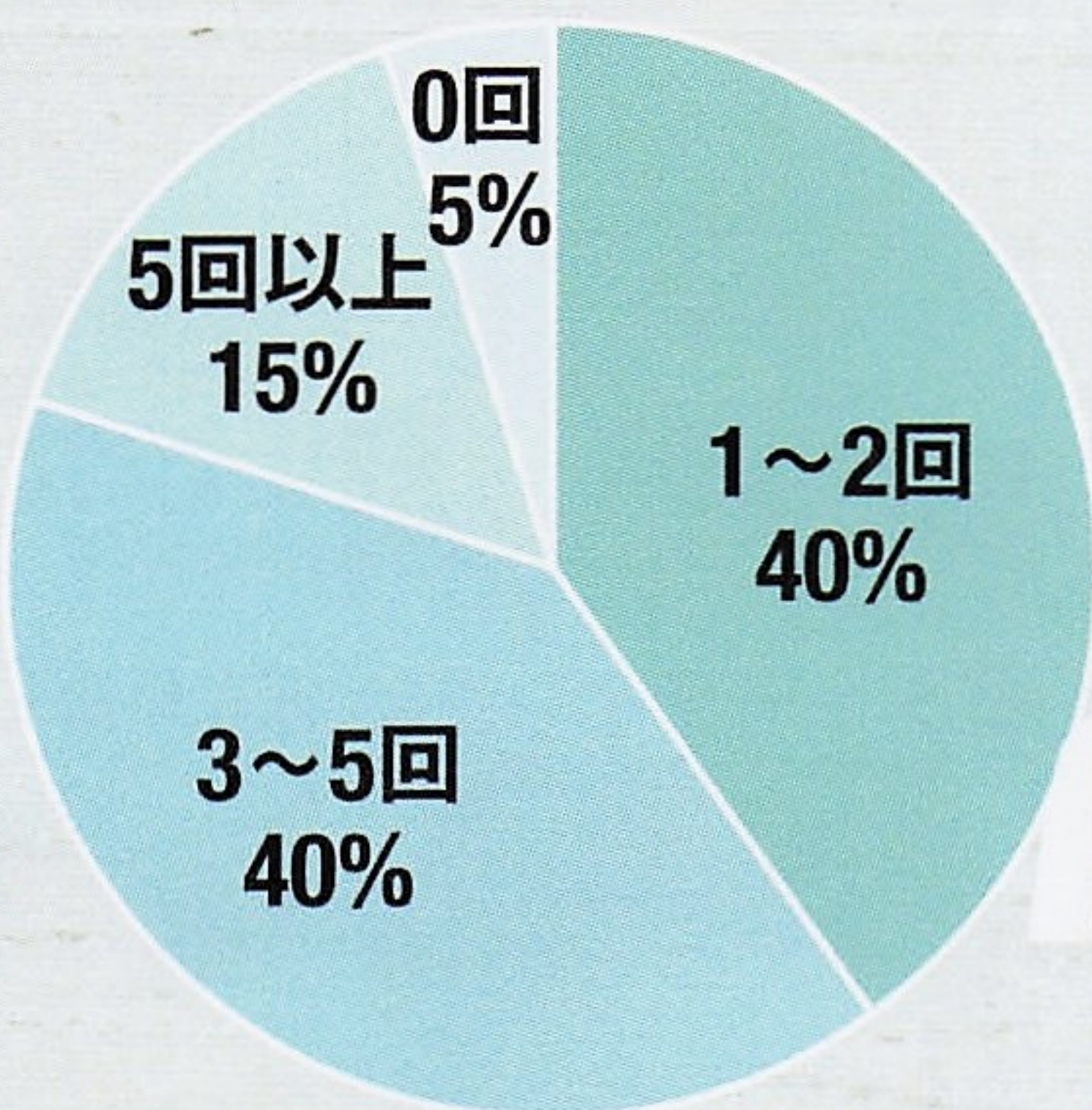
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

＼最近のサプライズパーティ事情をリサーチ／

Recently SURPRISE PARTY Data

サプパの頻度やお金…、お姉さんたちの気になるサプパ事情をリサーチしたよ◡̈✧

Q.サプパを１年でどれくらいやった？

回数	割合
1～2回	40%
3～5回	40%
5回以上	15%
0回	5%

パートナーの誕生日にはマンネリ防止にサプパでひと肌脱ぐというお姉さんも◡̈ 友達間でのサプパも多数♥

2回 親しい人のお誕生日に全力✧
旦那さんや親友など特別な人の誕生日に♥ ケーキや飾りつけも手創りして頑張るよ◡̈♪
白井ゆかりさん

10回 ママ友の間でサプパはもはや習慣♥
相手の喜ぶ顔を見られるサプパが大好き♥ 誕生日以外にもベビーシャワーしたりするよ。
岸川菜月さん

5回 旦那さんとは誕生日以外にも結婚記念日もお祝い
旦那さんや友達の誕生日など、なんだかんだ5回くらい♥ 毎回、全身全霊でやってる◡̈♥
大城あいさん

MODEL'S PARTY

ゆんちゃんと沙世ちゃんのバースデーでサプパしたときの１枚♪ ドレスコードを設けてないのに服の色合いが揃ってた(笑)♥
美咲さん

Q.どれくらいの予算をかけた？

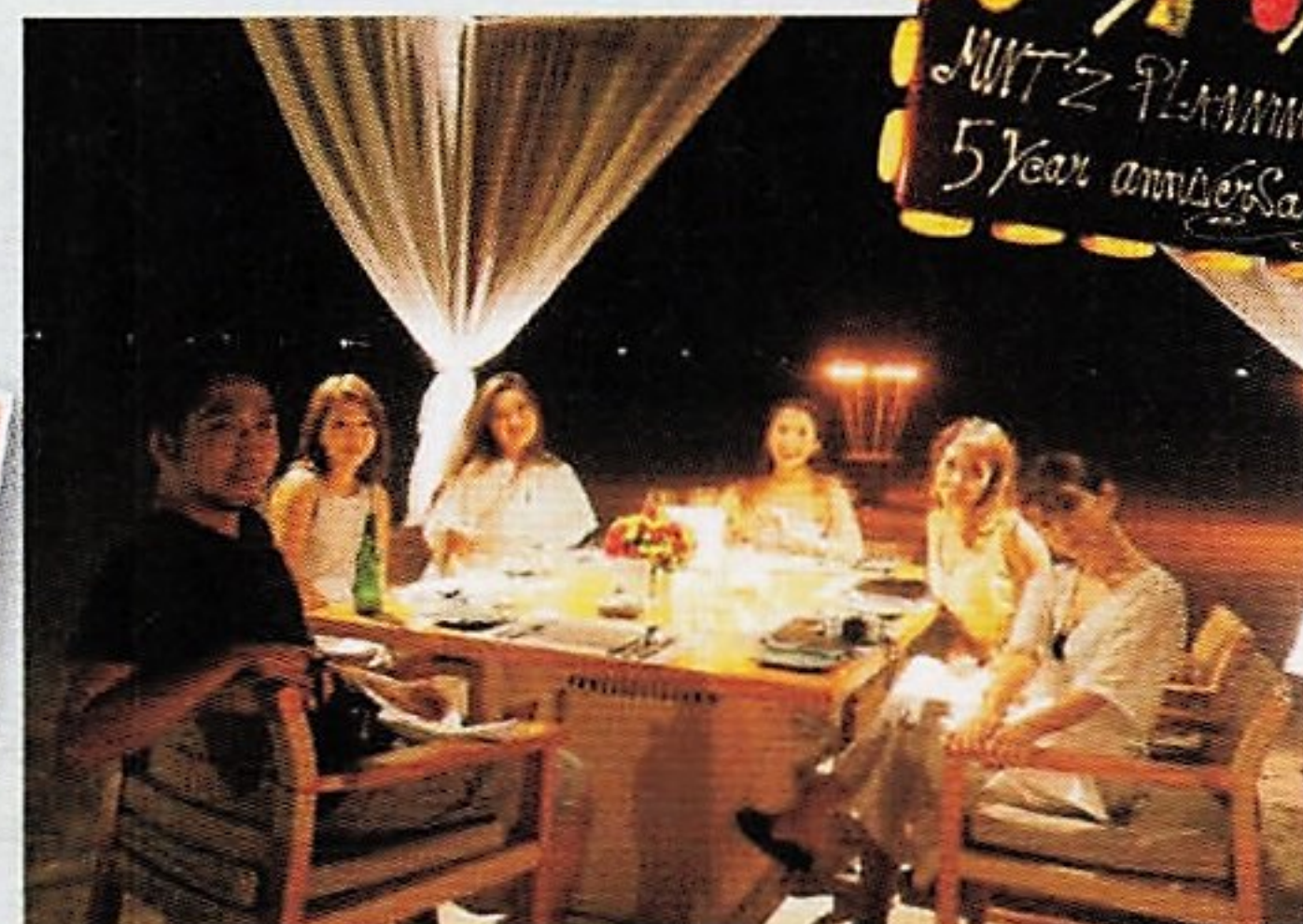
for Friend
¥5,000～¥30,000
人数が多い分一人当たりの予算は低め
たくさんサプパしたい派のお姉さんは、持ち寄りパーティで賢く低コストで開催してたよ★

for Darling
¥10,000～¥1,000,000
１年の内で一番女子が頑張る時！
彼の誕生日にはサプライズディナー以外にも、旅行をプレゼントする人がいて予算は高め◡̈✧

the Others
¥10,000～¥1,000,000
中には100万円かけるツワモノも◡̈
パートナーや友達だけでなく両親や会社の設立記念日にスタッフのために盛大に開く人も♥

for Friend

友人に気持ちを込めたハンドメイドのサプパ♥
ペーパーアイテムを駆使してフォトクロップスや飾りつけに気合を入れる♪ 本人にはごはん食べに来て♥とだけ言って驚かせるの✧
岸川菜月さん
約¥5,000

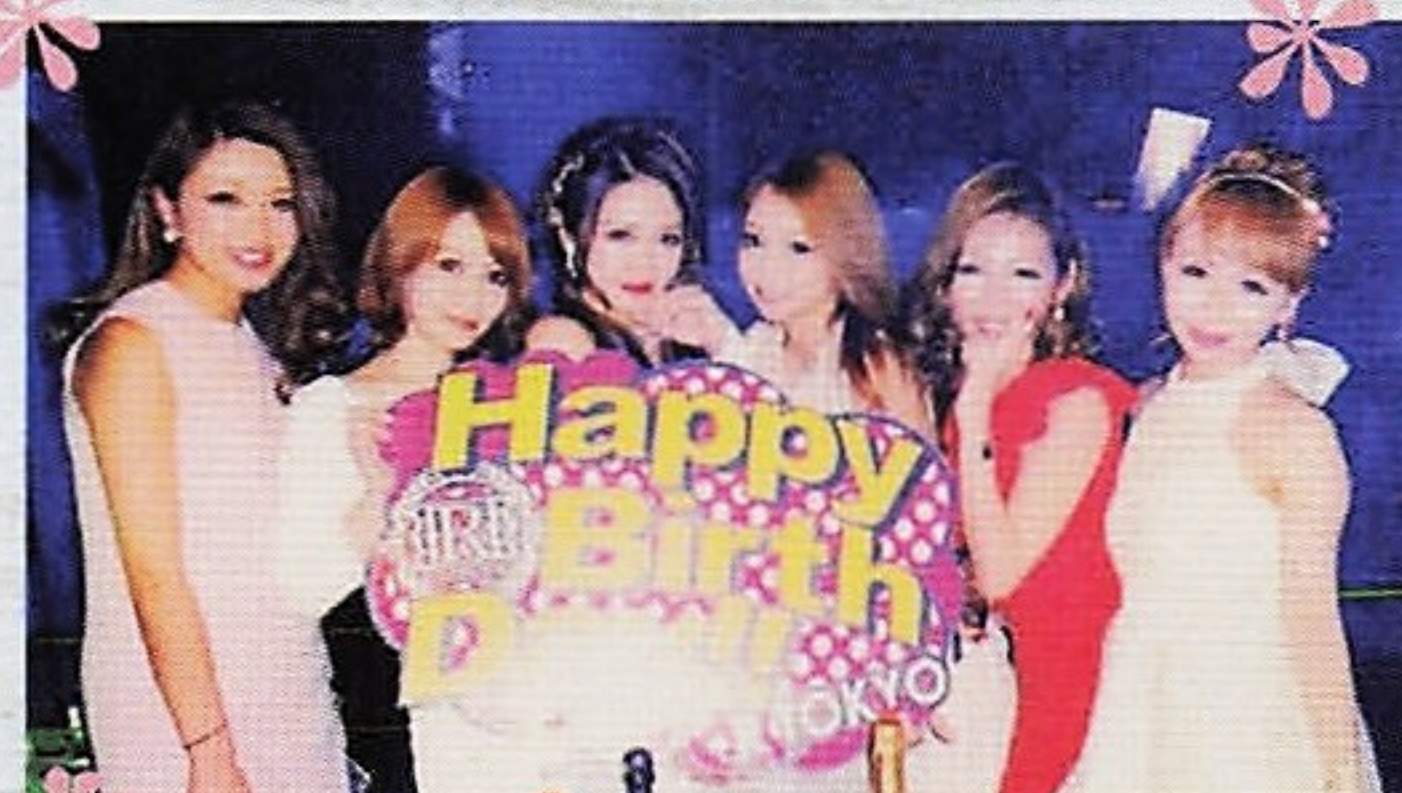
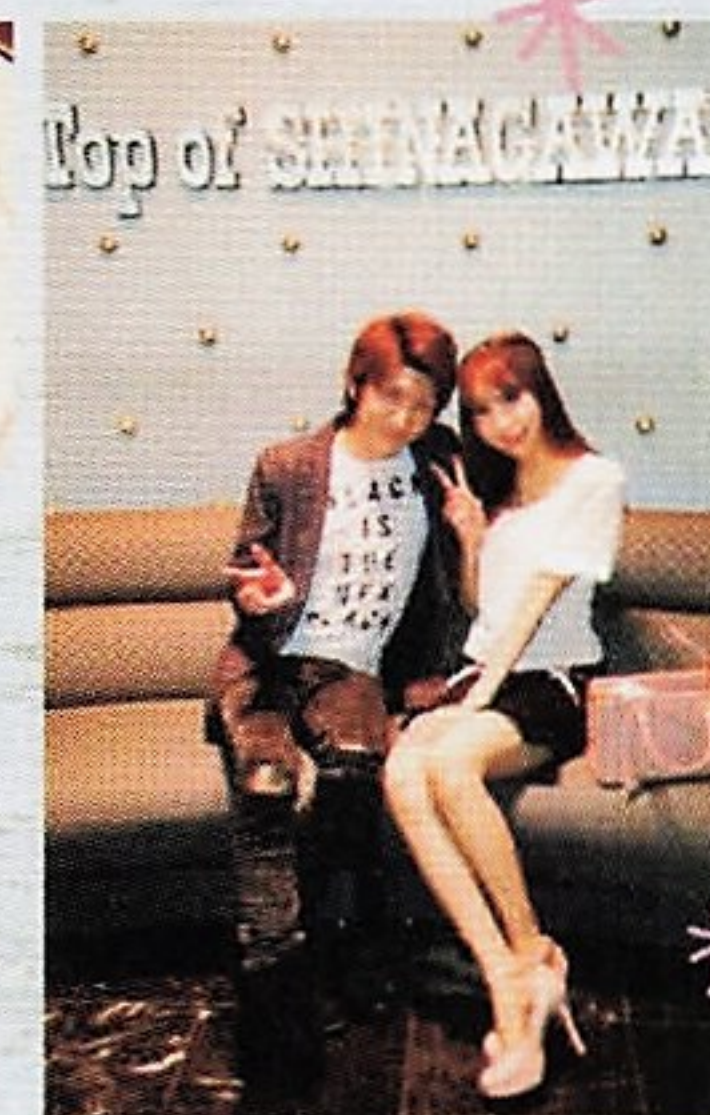
the Others

会社設立５周年記念にベトナム旅行をプレゼント
感謝を込めて社員旅行をプレゼント✧ 現地のホテルの人と何度もやりとりして、とっておきのサプライズディナーを用意したよ♥
金本かすみさん
約¥1,000,000

Q.自分がしてもらって嬉しかったサプパは？

@USJ

友達に「出かけよう」って連れ出された先はまさかの…✧
USJ✧ これに着替えて！とミニオンに変身♪ バースデーシールを貼ってもらい、みんなからお祝いの言葉をもらって最高だった♥
矢野ユウキさん

プリンセス気分を味わえる粋な計らいにウルウル✧
私のドレスコードは「華やかでキラキラした服」。当日ホワイトコーデで統一したみんなが出迎えて、ティアラをつけてくれた♥
岸川菜月さん

忘れられない結婚記念日♥
大好きな水族館に行ったあと、サプライズディナーに✧ 「愛してるよ♥」というメッセージプレートが嬉しかった♥
大城あいさん

30歳のバースデー✧盛大なサプパに感謝感激♥
会社のみんなが計画してくれた30歳の生誕祭、ドンペリにケーキ、マジックショーに寄せ書き、サプライズの連続で愛を感じた◡̈✧
鈴木愛美さん

＼ こんなサプパ真似したい♥ ／

Super Nice SURPRISE PARTY Report

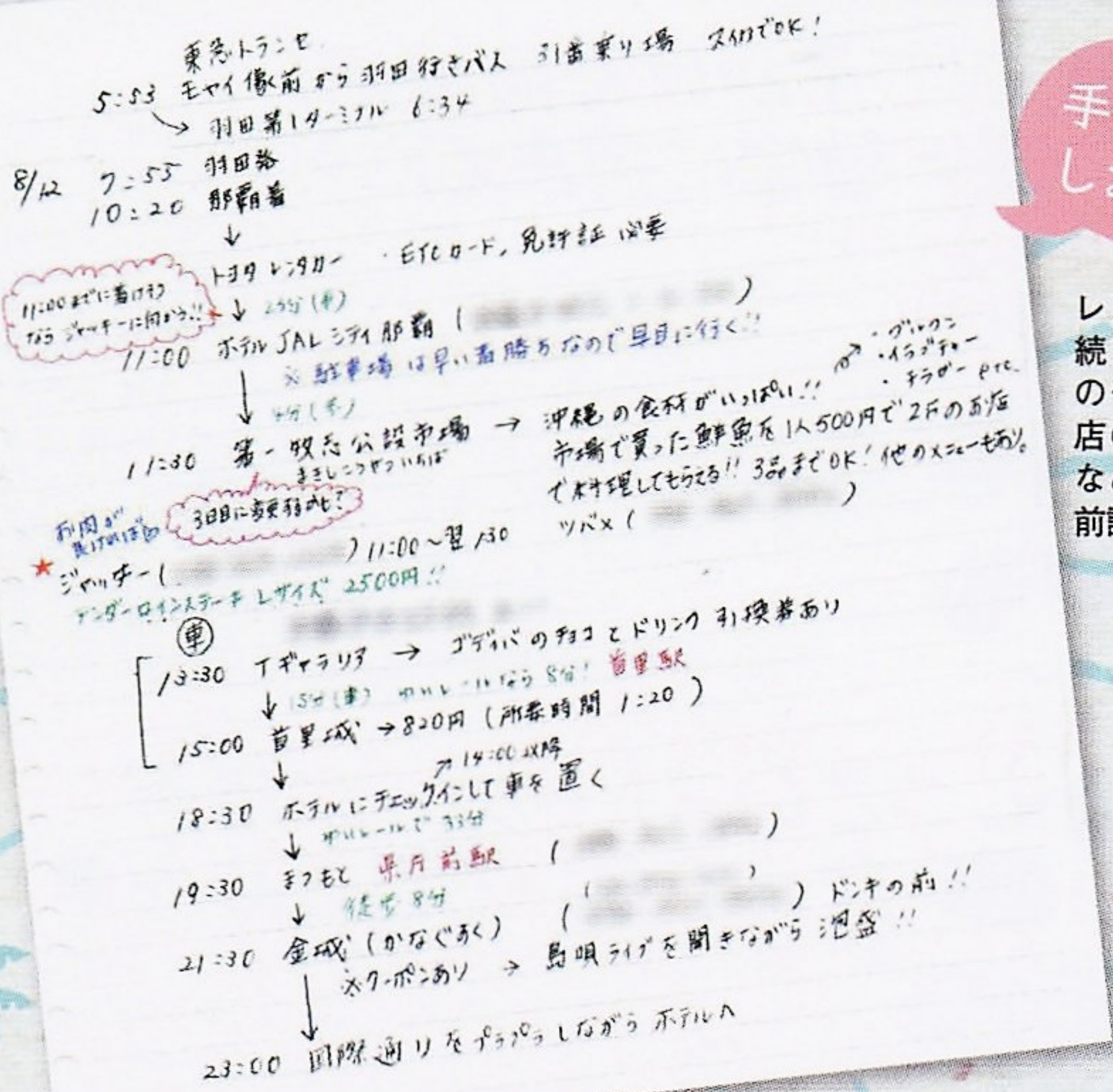
思わず真似したくなるようなステキなサプパを成功させたお姉さんの実例♥

for DARLING

しおりを作って綿密に計画したバースデーサプパ旅行♥

木村美和子先生

彼の誕生日に沖縄旅行をプレゼント♥ スケジュールのしおりも完ぺきに作って最高の旅行になった♪ 100万円くらいかかったけどなんとラストにサプライズ返しが！ 彼がシャネルの時計や小物をプレゼントしてくれたの♥

@OKINAWA

手作りのしおり♥

レンタカーの手続きで必要なものや予約したお店の人気の料理など、徹底的な事前調査を徹底

彼のサークル友達を内緒で集めてBBQ✧

金本かすみさん

「私の仲間内でBBQやるからつき合って」と彼を連れ出しておきつつ、会場には彼の友人が大勢スタンバイ✧ こっそり連絡して来てもらったの オリジナルの横断幕やケーキも用意♥

Happy Birthday TAKAHIRO

BBQ

彼のお面をみんなでつけてお出迎え♪

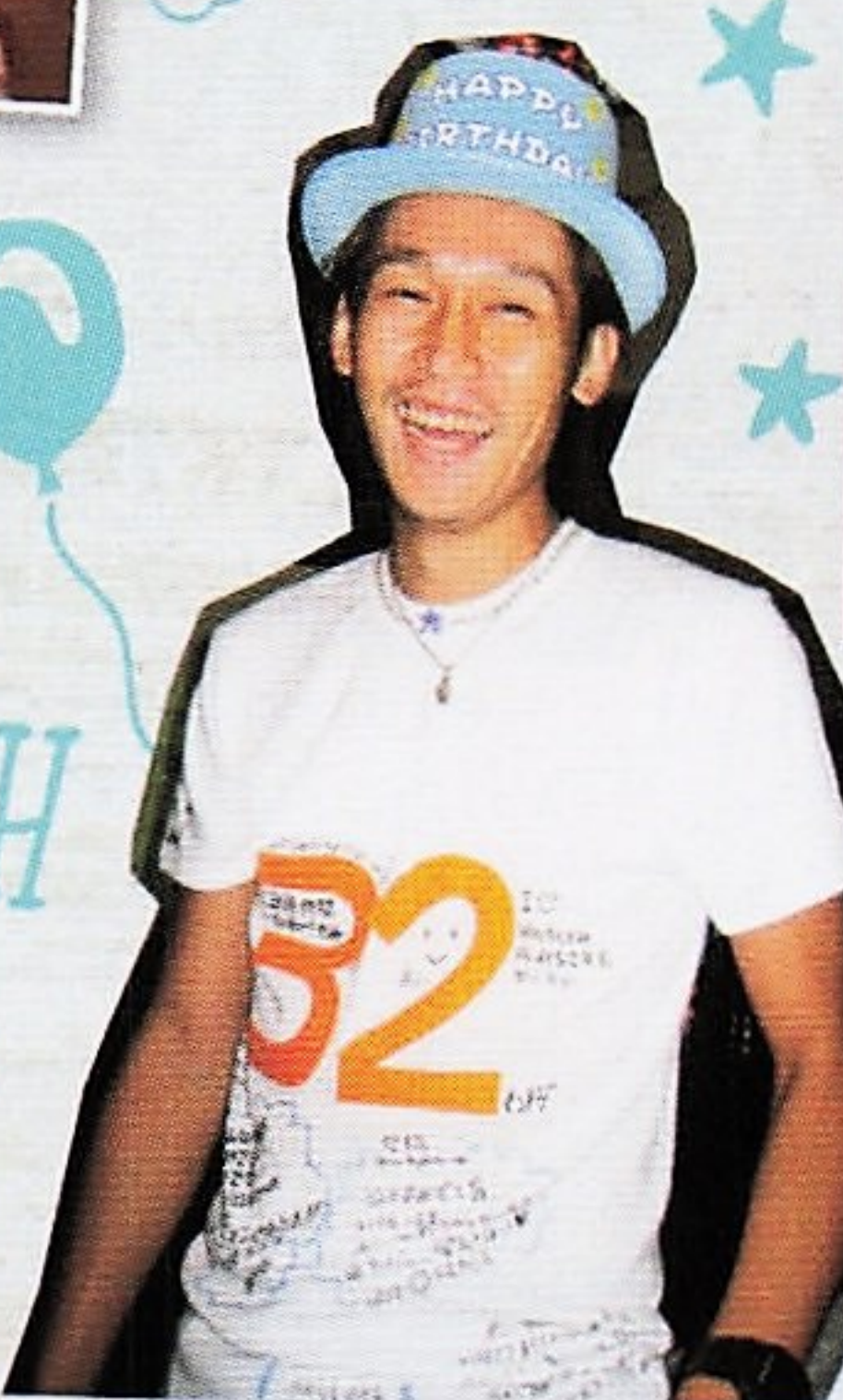
水野祐香さん

夫がお店に入ってくる瞬間、みんなに彼の写真をコピーして作ったお面をつけてもらって誕生祝い 寄せ書きしたオリジナルTシャツもプレゼント♥ とびきりの笑顔が見れた✧

HAPPY

ホテル×彼が欲しがっていたプレゼントで王道サプライズ♥

大城あいさん

去年の旦那さんのバースデーは香港のリッツカールトンホテルでお祝い♥ 窓際にはずっと欲しがってたネックレスをセット✧ 食事から帰ってきた旦那さんは大喜びだった♥

for FRIENDS

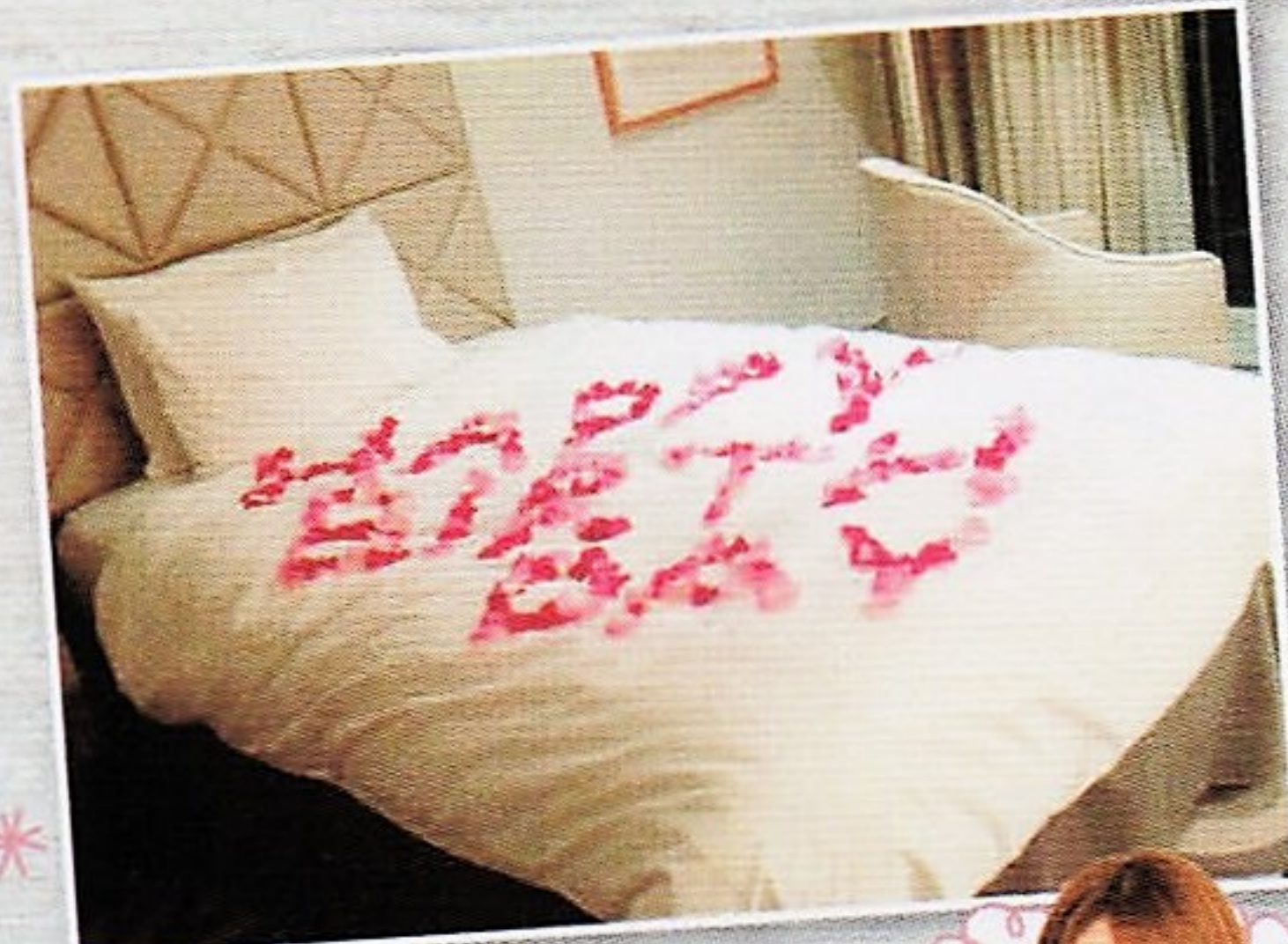
友達を浜まで目隠しして連れて行って…♥

矢野ユウキさん

海の家の個室をレンタルして友達のバースデーをお祝い✧ 海の家から浜辺まで目隠ししてきてもらって、目隠しをとった瞬間「おめでとー！」とパイ投げ(笑)。青春って感じでした♥

1回気分を下げてアゲる作戦

青木りえさん

友達の誕生日、素敵なレストランを予約しておきながら「ごめん、実はプレゼント買えなかったんだよね…」と伝える。その直後、大きな花束とプレゼントを抱えて再登場

カップルばりのロマンティックな演出を♥

愛咲菜々子さん

ホテルに泊まってプールに行ったとき忘れ物をしたふりをして部屋で花びらをベッドにセット✧ 友達にだけど自分が男性にして欲しいことをやった♥

for MOTHER

海外旅行からのサプパでWで喜ばせる♪

伊吹奈々さん

母の還暦祝いにスペイン旅行をプレゼント。スペインから帰国したあと兄家族と弟家族で自宅でサプライズパーティーを開催✧ 泣いて喜んでくれた♪

武勇伝、武勇伝、武勇でんでんでんででん、Let's Go!!

200字で語りたい姉的「武勇伝」

Part.5 爆笑 驚き 爽快！

アラサーともなれば人生経験値もそれなりなお年頃♥　酒のツマミになる武勇伝のひとつやふたつ、持っていてこその美人道✧　～♪そう、すごい武勇伝ゆったげて、姉の伝説ベスト10!!　レッツゴー!!

EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

SHE IS A PERFECT HUMAN.

姉ちゃんカッコイイ　カッキーン

マイ武勇伝1 ブランド品を盗まれた すごい 単独捜査で盗品回収

白井ゆかりさん

諦めない心が大事✧

PERFECT HUMAN度 120%

数年前、空き巣に入られて総額で数百万円相当のブランド品を盗まれたんだ　すぐに被害届を出したけど警察はろくに動いてくれなくて、自分で盗品回収してやると決意!!　それからは毎週末、仕事の合間を縫って県内のブランド買取店を巡った。そしてついに…!!　10店舗目の質屋で盗まれた品を発見✧　その場で警察を呼んで、売主の情報を開示してもらった　結果、犯人もあっけなく逮捕♪　納得行かないことは自力でどうにかするっきゃない

マイ武勇伝2 フった上司が嫌がらせ すごい 反撃したら土下座した

MERIさん

今思えば若気の至りのなせる技

PERFECT HUMAN度 80%

OLしてた頃、上司の告白を断ったら、待ち伏せ、嫌がらせ、誹謗中傷のオンパレードで退職に追い込まれた…。辞める間際頭に浮かんだ言葉は「目には目を」　後日、始発で上司宅(実家)へ突撃。「このストーカー男!! 今すぐ出てこい！ セクハラされた台詞言ってやろうか!!」と早朝の住宅街で叫んだら慌てて出てきて「すいません、すいません、すいません!!」と効果てきめん。後日、会社もクビになったと聞いてスッキリ♥ よい子はマネせず警察へ!!

マイ武勇伝3 駅で見かけた盗撮犯！ すごい 咄嗟に捕まえた✧

伊吹奈々さん

どんどん強くなる私を誰か守って♥

PERFECT HUMAN度 200%

地下鉄でエスカレーターに乗っていたときのこと。前方に小型の懐中電灯を女子高生のスカートの下にチラつかせている、不審な若い男を発見。次の瞬間、「この変態が!!」と腕をホールド。逃げないようにがっしり掴んで女子高生と一緒に駅長室まで連行　思った通り盗撮犯で駅員さんや警察に感謝されたけど、女子なんだから危ないから気をつけてねって言われた　筋肉量と比例して最近どんどんたくましく…。私も誰かに守られたい今日この頃です♥

マイ武勇伝4 1,000万円貯金した すごい 新居の頭金にあてた

水野祐香さん

美容も貯金も日々の積み重ね✧

PERFECT HUMAN度 300%

実家を離れて暮らしながらコツコツ貯金して、30歳で1,000万円貯まった✧　振り返って思うのは独身時代こそ貯金を頑張るが吉ということ！　今や結婚＝ゴールじゃないし、結婚後は自宅購入や出産費用で何かと入り用になるもの。私も貯めたお金はマイホームの頭金にした　でも毎日節約モード全開は疲れるし恋が寄ってこないので(笑)、おしゃれや美容はプチプラを駆使して、ここぞ！という時に楽しむ資金は惜しまず使うのが祐香流だよ♥

マイ武勇伝5 しつこいストーカーに遭遇 すごい 放っておいたら諦めた♥

Angelさん

みんなは警察に相談してね!

PERFECT HUMAN度 150%

夜のお店で働いてたとき、しつこいストーカー被害に遭ったの。毎日携帯に電話してきて気持ちの悪いセクハラをいっぱいされた…。それも朝、昼、晩欠かさずかかってきて　気が滅入りそうだったけどコイツのために携帯変えるなんてもったいないわ！と思ってそのまま放置。こっちが怖がらなかったら、いつかソイツも飽きるだろうと大きな気持ちで経過を見守ることに　そしたら3カ月経った頃、電話がパタリと止んだ✧　私の根気勝ちだった♪

マイ武勇伝6 トリミング中、猫がガブリ すごい 指にぶら下がってても笑顔

RIRIさん

それでも動物は大好き♥

PERFECT HUMAN度 120%

昔、動物病院で働いていたときのこと。子猫ちゃんがガブッとかじりついて、しばらく指にブラーンとぶら下がって離れなかったことが!!　猫の歯って子猫でも結構鋭くて食い込むとめちゃめちゃ痛いの　でも飼い主さんが目の前にいる以上、「全然、大丈夫ですよ、(子猫に向かって)びっくりしたんだよねー、ゴメンねぇ」と終始ニコニコ笑顔で対応　お客さんが帰ってからひとりで泣きました(涙)。でもこれも仕事のうち、プロ根性で乗り切った

マイ武勇伝7 早稲田大学受験した すごい 特待生で一発合格

今井麻莉江さん

中退しちゃったけどね

PERFECT HUMAN度 300%

こう見えても実は結構勉強はできた✧　受験で早稲田大学を受けたら、政治経済学部以外にも商学部と教育学部の約10名しかない特待生枠で合格。特待生で入学したら学費も免除になるという好待遇だったんだけど、一番難関の政治経済学部で極みを目指そうと特待生枠を蹴って入学。いざキャンパスライフがはじまるとあまり興味が持てず中退　夜の蝶になった✧　あれから数年、経済学を職場でたっぷり学んだ今、お店を持つ夢もできて結果オーライ

マイ武勇伝8 プールに飛び込み歯が欠けた すごい 接着剤でつけといた

山崎みどりさん

とりあえずくっつけば完ペキ♥

PERFECT HUMAN度 100%

友達とプーケット旅行に行ったときのこと　ホテルに到着してチェックイン後、ビキニに着替えてホテルのプールに直行✧　はやる気持ちが抑えられず「イエーイ♪」って勢いよく頭からプールに飛び込んだら、なんと底には段差が!!　思いっきり顔面を強打して前歯がポッキリ折れた…(涙)!!　でもあと5日間もあったから、とりあえず瞬間接着剤で歯をつけてプーケット旅行を満喫♥　日本に帰国後、すぐ歯医者に行ってキレイに治療してもらったよ♪

マイ武勇伝9 酔って目覚めた奉仕の心 すごい 1万円を募金する

まなかさん

たまにはええことせなあかん

PERFECT HUMAN度 80%

酔っ払うとよく記憶がなくなる私♥　ある日、出勤したらお店の後輩の女のコに「いやー、マナカさん昨日やばかったですね、バリ豪快！」と言われたの。一切記憶のない私…。聞いてみたら、お店が終わったあとお客さんとお店の女のコとアフターに行った帰りにセブンイレブンに寄ったらしいの。そこでレジの横にある募金箱に「ウエェーイ♪」と言いながら1万円入れてたらしい。一切覚えてないんですけど　でも結果的に社会貢献できてよかった(笑)♥

マイ武勇伝10 泥酔した夜、記憶なし すごい 起きたらタンスの上にいた

愛咲菜々子さん

驚異の運動能力でしょ

PERFECT HUMAN度 75%

「キャー！」起きたらびっくりして思わず叫んだ休日のある朝。だってそこは高さ2mくらいあるタンスの上で。プレイバックしてみると、友達としこたま飲んだ夜、すっかりデキ上がった私は靴を脱ぎ捨てて路上を走り回っていたらしい。そして潰れた私を介抱するために友達が家に連れて帰ってくれたの。寝ている間に落ちてたら…。というか猫じゃあるまいし、どうやってタンスの上に登ったのか…。とりあえずこんな私を介抱してくれた友達に感謝♥

意外に見落としがち!?
実は一番見られてる無防備な角度！

高須クリニック
高須幹弥先生が詳しく解説!!

Part.6
横顔、油断してない!?

横顔美人の作り方♥

常にチェックするのは鏡の中の正面顔！　でも人からは横顔のほうが見られているんです♪　そこで今回は幹弥先生が横顔美人の条件「Eラインを作るコツ」を伝授♥　たるみ注意報発令中のアラサーこそ横顔に注力すべき！

PHOTO_Satoshi Ohmura[MAIN]
EDIT&TEXT_Shioka Soga

横から見た鼻とアゴの位置で決まる！

美しい「Eライン」を作る3つの施術♥

Eラインとは!?（エステティックライン）

米国の矯正歯科医が1954年に提唱した美の基準のひとつで、横顔の鼻先とアゴ先を直線で結んだラインのこと。ライン上に唇が触れず、やや内側にある口元が理想的だそう♪

1 鼻先を出す

耳介軟骨移植

35万円

自分の耳の軟骨を移植するので安心！3つのデザインから選べるのも魅力的♥

パターン①:**斜め上方向に移植**

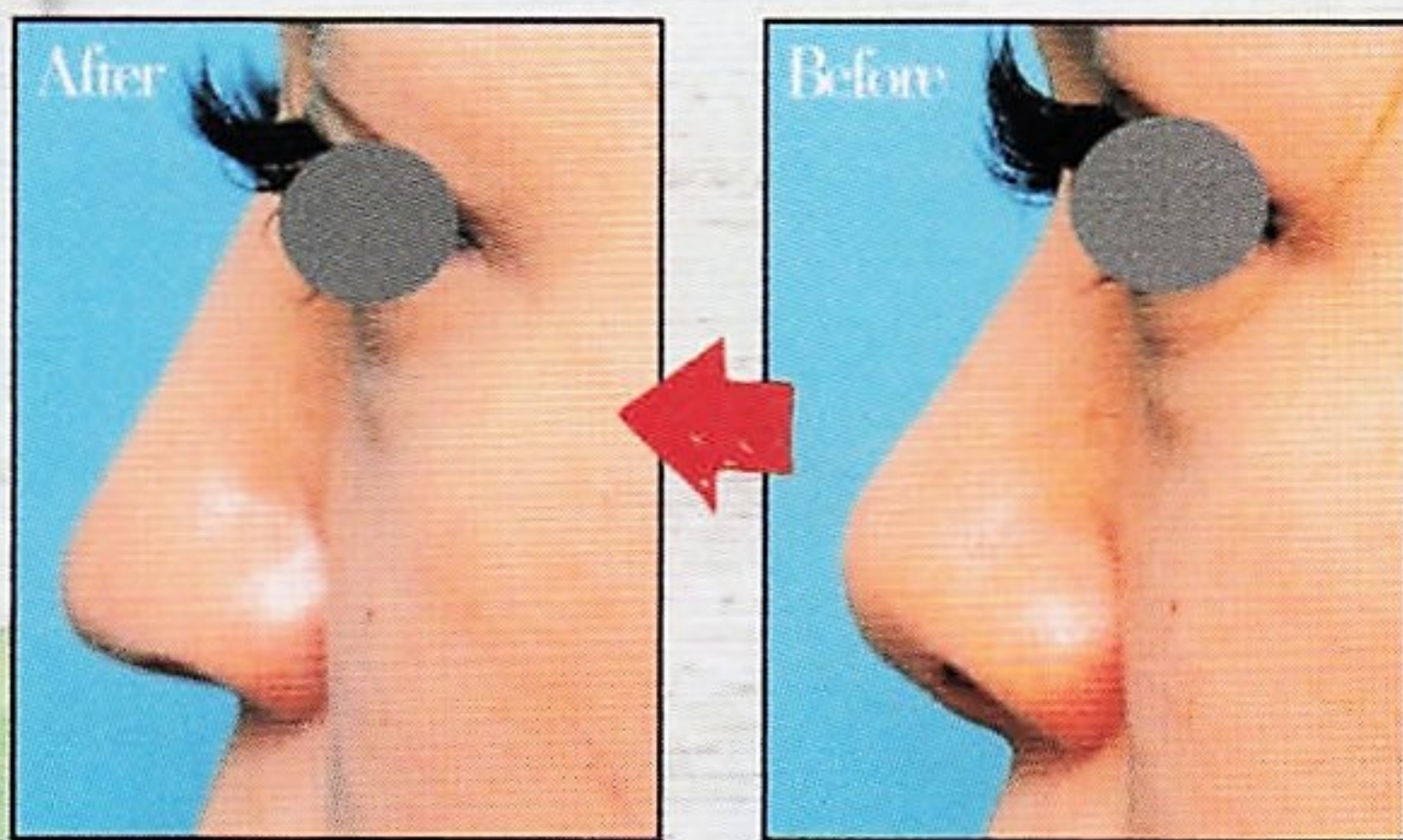
鼻先が斜め上方向に出るため、アップノーズ気味の鼻先に。ツンと上を向いたような鼻先になりたい方に。

パターン②:**前方に移植**

鼻の高さを出したい人に最も効果的な、前方に鼻先を出すパターン。美しいEラインを作りたい人向き。

パターン③:**斜め下方向に移植**

鼻先が上を向いていて、正面から鼻の穴がオープンになってしまう人に。鼻の穴が目立たなくなります。

After　Before

症例画像はパターン③で斜め下方向に移植した30代女性

2 アゴ先を出す

シャープラインジョウ

15万円

通常のヒアルロン酸の約3倍の持ちで小顔効果大！アゴのタイプに合わせた3つの注入方法♥

パターン①:**アゴが奥に引っ込んでいる方には…**

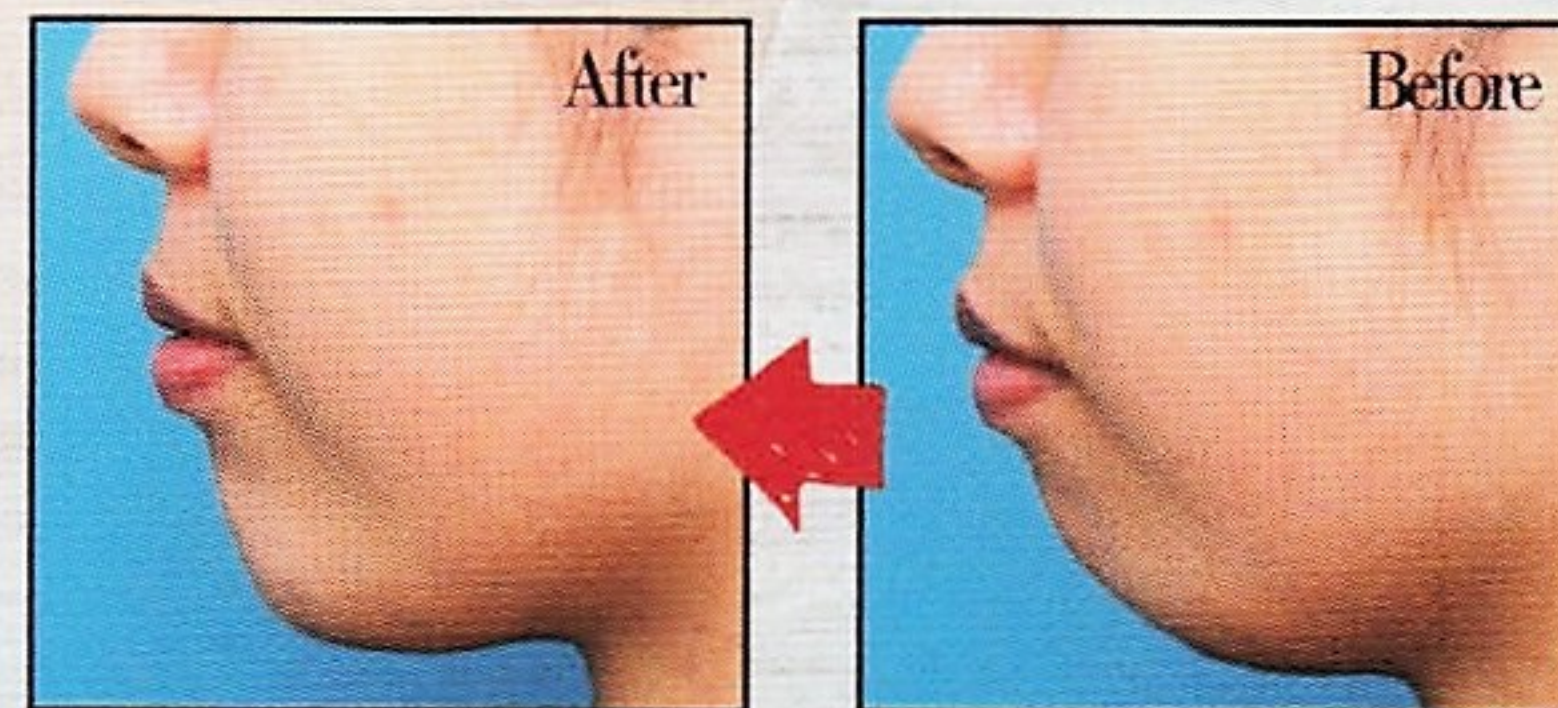
前方に出るようにアゴ先へ注入し、バランスのいい横顔、フェイスラインに。

パターン②:**正面から見たアゴ先をシャープにして小顔に見せたい方には…**

下方あるいは斜め下方向にアゴ先へ注入し、シャープで小顔に見えるように。

パターン③:**アゴ先を出したいけど顔が長くなるのは嫌な方には…**

下方向ではなく前方に出るようにアゴ先に注入すれば、顔は長くならずシャープでとがったアゴに。

After　Before

写真はパターン①でアゴ先を前に出した20代の女性

美咲さん
独身・子供なし
カラコンアドバイザー（32歳／東京都）

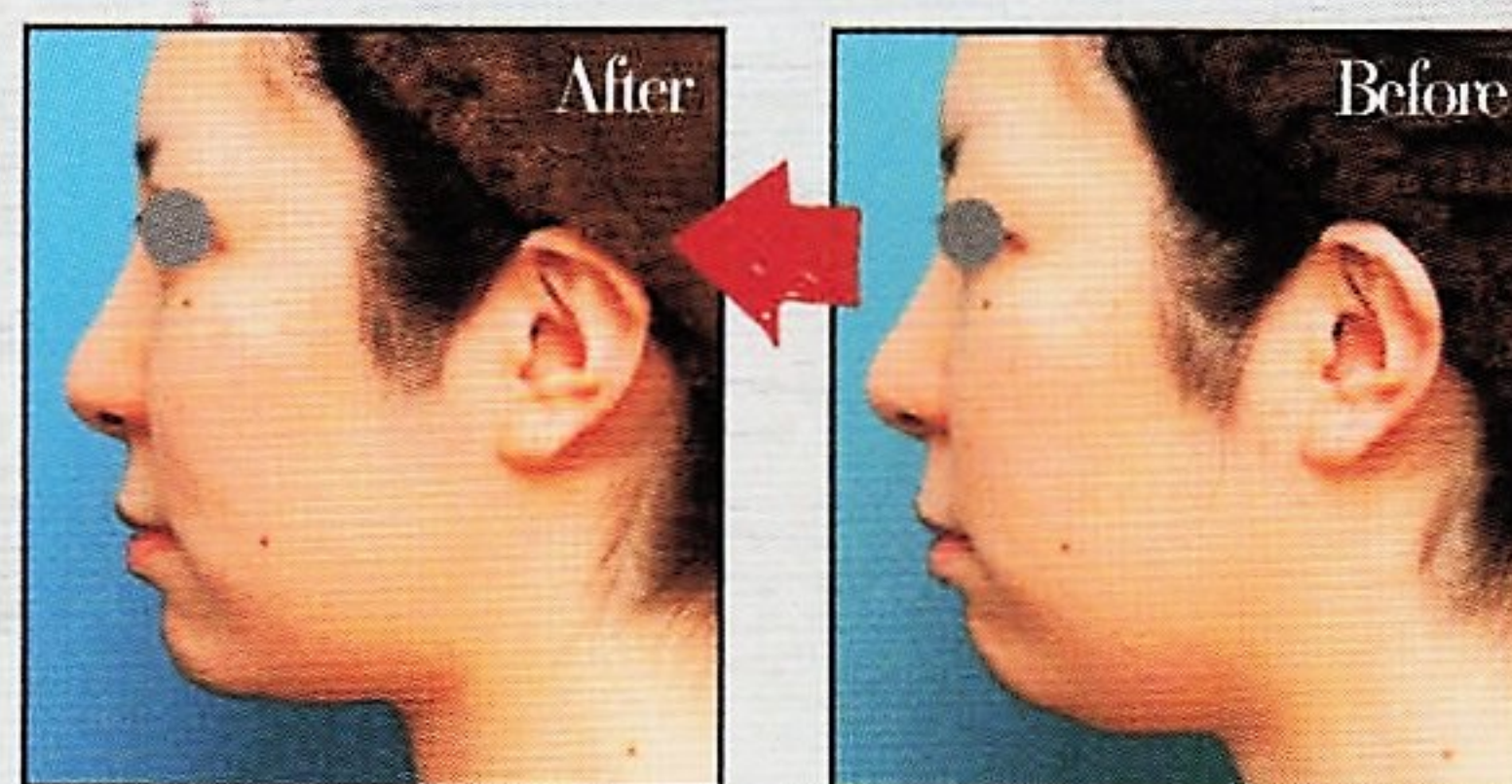
3 たるみのないフェイスラインを作る

小顔専用脂肪溶解注射
メソシェイプフェイス

両頬1回6万円

切らずに顔の脂肪を注射だけで取り除く♪二重アゴや頬のたるみもスッキリ♥

Eラインが整っても輪郭がぼやけてると印象台無し！　そこで痩せても落ちにくい顔の脂肪にはこの注射。脂肪細胞を溶かすのでリバウンドの心配がなく、腫れも少ないのが特徴♪

After　Before

Afterはメソシェイプフェイスを注入して4カ月経過後の様子

キレイなEラインを作るコツ

特に気になる部位からひとつずつ始めるのがベスト！

日本人は骨格的にアゴが引っ込んでいるケースが多いので、一番手軽でリスクも少ないシャープラインジョウから始めるのがおすすめ。一部位ずつ行うほうが周囲にもバレにくいんです！

お話を伺ったのは…

高須クリニック名古屋院 院長
高須幹弥先生

美肌治療、プチ整形、目鼻整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

ブログもCHECKしてね!

RIE'S NAIL

Present 8

ホワイト×ベージュのトーンがオシャレ♥

ゴールドのラインやパーツでいつものニットネイルをアレンジしたよ
小さく仕込んだ♥柄が自慢したくなる指先に
￥10,980 150分

Present 9

暖色系でほっこりする冬のお約束デザイン

定番のタータンチェック柄を入れたブランケットネイル♪ スモーキーカラーは白や黄色などと組み合わせると華やか♥
￥13,000 40分

Present 10

指がキレイに見える技ありの"単色"

シンプルなワントーンのマツコネイルは肌なじみの良いベージュパープルがオススメ。ワンポイントプラスでアレンジ☆
￥6,700 20分

Present 11

冬のダークトーンは"夏色"でおめかし♥

ネイビーベースのホイルネイル クールになりがちなダーク色はターコイズやゴールドを差し込むのがお姉さん流♥
￥7,980 120分

広島の看護学生(31歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

LOVE NAIL Vol.11

ニットから出た指先までかわいく飾りたい

かじかんでもカワイイ冬の○○ネイル♥

どんなに寒くても手袋で隠すなんて
もったいない!! ニットネイルやブランケット柄
など、"冬"をテーマにした
キュートで季節感たっぷりのネイルをご紹介♥

PHOTO_Yoshinobu Bitou, Nobuyuki Sasaki [Nail Tip]
HAIR_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Mai Komuro

Present 13

彼にほめてもらいたい!!♥たっぷりデートネイル

女の子が大好きなモチーフを紅白カラーで散らして♥ 3Dになっている真っ赤なリボンは思わず触れたくなるかわいさ
￥8,980 90分

Present 12

こなれ感たっぷりのツートーン3Dネイル

淡いピンクをベースにしてるよ "LOVE"の文字やアーガイルなど、シンプルな中に忍ばせた柄は全部3Dで統一
￥8,980 90分

shop data

amisnail
東京都目黒区鷹番 2-8-21
プロヴァンスG・U審美館 201
☎03-6451-2015

CARRY 渋谷店
東京都渋谷区道玄坂 2-25-9
ロマーネ80-3F
☎03-5784-9115
http://shop-carry.com/

LAVISH
広島県広島市中区袋町 5-28
和光広島ビル 8F
☎082-504-4678
http://www.lavish-nail.net/

※このページのネイルチップをプレゼント♥ 応募方法はP130へ。ネイルチップ用シールはご自身でご用意ください。

10月号 絶賛 発売中!!

小悪魔 ageha

今よりもっとかわいくなりたい
美人GALのための美意識&欲望BOOK❤

小悪魔アゲハ
10月号
[定価680円]
小悪魔 ageha 10月号

Happy Halloween

改めて、自己紹介させてください❤
2016年秋、age嬢19人の近況報告会❤
Book in

気分やシチュエーションで雰囲気変えたい日用メイク術
印象激変❤カラコンMake-up❤

ライザップ式筋トレとヨガの力で本気で肉体改造!
「おうちで1時間トレーニング」Diet!

とことんかわいく❤ 適度に怖い! ゾンビ花嫁も登場
ハロウィンコスプレ展示会❤

困ったときはココに行こう♪
M・A・Cコスメカウンターへようこそ❤

行きつけサロンにトレンド調査!
秋の髪色大事典

安くておしゃれに見える!
TOTAL ¥10,000以下の最旬コスパコーデLAND❤

さくりなRock・えみりLady・おりもGirly…
リレー式に流行バトンタッチ❤

人気スタイル別
秋の最新トレンドFASHION 123!

小悪魔agehaは奇数月の1日発売です❤

発行／ダナリーデラックス株式会社 http://dunnery.tokyo/k-ageha/ 発売／株式会社 主婦の友社

姉ageha 11月号

PUBLISHER
谷 光正

CHIEF EDITOR
後藤文江

EDITOR
栗山アンナ

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太、三塚 亮

SECRETARY
北村幸子

DESIGNERS
澤田むつみ、近藤彩子、slash、神田秀樹、市原茂幸、高橋奈々絵(meets)、Ark design、竹内良太、midoriya、藤原仁美、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、田辺有美(La Chica)

[お問い合わせ]
広告/03-6265-8581　編集/03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行/medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売/株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日/2016年10月7日

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

買っていただきまして
ありがとう
ございました♥

メリクリ
アンド
あけおめ♥

次号は2016年
12/7(水)
発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

ENVYM
03-6820-7910

WEGO
03-5784-5505

ウエルネスジャパン
048-530-5861

ウルラ
http://www.ululasoap.com/

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

Hedy
03-6455-0419

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

Ober Tashe 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5023

お世話や
http://www.osewaya.jp/

か

キャンディ マティーニ
http://www.jimmyjane-jp.com/

銀座マギー(pool studio alivier)
東京都世田谷区東玉川2-37-11
03-3748-1212

クラブコスメチックス
0120-16-0077

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

GROWING RICH
04-7146-6888
http://www.rakuten.ne.jp/gold/fashion-growing-rich/

黒ばら本舗
0120-680-071

コーセー
0120-526-311

さ

サルース
06-4704-4792

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

資生堂お問い合せ先
0120-30-4710

ジュジュ化粧品
0120-801-016

ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3351-8020

スタイルクリエイションジャパン
0120-677-675
http://stylecreation.jp/

SPIRALGIRL 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

スピンズ
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

DaTuRa ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-6380-4792

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

テンガ(iroha)
http://iroha-tenga.com/

ドン・キホーテ オンラインショッピングモール
0120-313-013
http://www.donkimall.com

は

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

原宿シカゴ 表参道店
東京都渋谷区神宮前6-31-21 オリンピアアネックスビルB1F
03-3409-5017

バロックジャパンリミテッド(rienda)
03-6730-9191

FLOVE
03-6859-0007

ヘチマコロン
03-3261-1003

ま

MIIA
03-6826-8651

明色化粧品
0120-12-4680

メイベリン ニューヨーク お客様相談室
03-6911-8585

モロッカンオイル ジャパン
0120-440-237
http://www.moroccanoil.com

ら

ラヴィジュール ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-7790

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

LIP SERVICE
03-6433-5785

れんげ研究所
03-3720-4733

ROYAL PARTY
03-6825-9595

ROYAL PARTY LABEL
03-6416-5022

ロゼット
0120-00-4618

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ **姉ageha 編集STAFF募集!!**

募集内容

☆職務概要/「姉ageha」の編集業務全般(企画立案、撮影取材、ライティング業務など)
☆雇用形態/契約社員、アルバイト(いずれも試用期間あり)
☆給与/時給1,000円～(交通費別途実費支給)
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日/完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地/東京都世田谷区
☆応募条件/年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法/履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ/03-6265-8583
●応募締め切り/2016年12月6日(火)必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

お姉さんアゲハ

11月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
アラサーのためのビューティ雑誌です❤

2016年10月7日発売　第2巻第10号通巻15号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias㈱　〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-21-1
☎03-6265-8583（編集）☎03-6265-8581（広告）
発売／㈱主婦の友社　〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台 2-9
☎03-5280-7551（販売）

定価680円 本体630円
雑誌 02101-11

★次号発売は 2016年12月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910021011168
00630

52円切手を
貼ってください

POST CARD

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2016年 11月号 行き

希望プレゼント番号1（　　　）
希望プレゼント番号2（　　　）
希望プレゼント番号3（　　　）

フリガナ

お名前

ご住所　〒

TEL

電話取材　OK　NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても　OK　NG

年齢

歳

未婚　既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居　2. 一人暮らし　3. 夫と同居　4. 夫・子供と同居　5. 彼氏と同居　6. その他（　　　）

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください

好きP.　　嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？（　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤